



TONY BUZAN

Préfaces de Dominic O'Brien
et de Michel Wozniak

**DÉVELOPPEZ
VOTRE INTELLIGENCE**

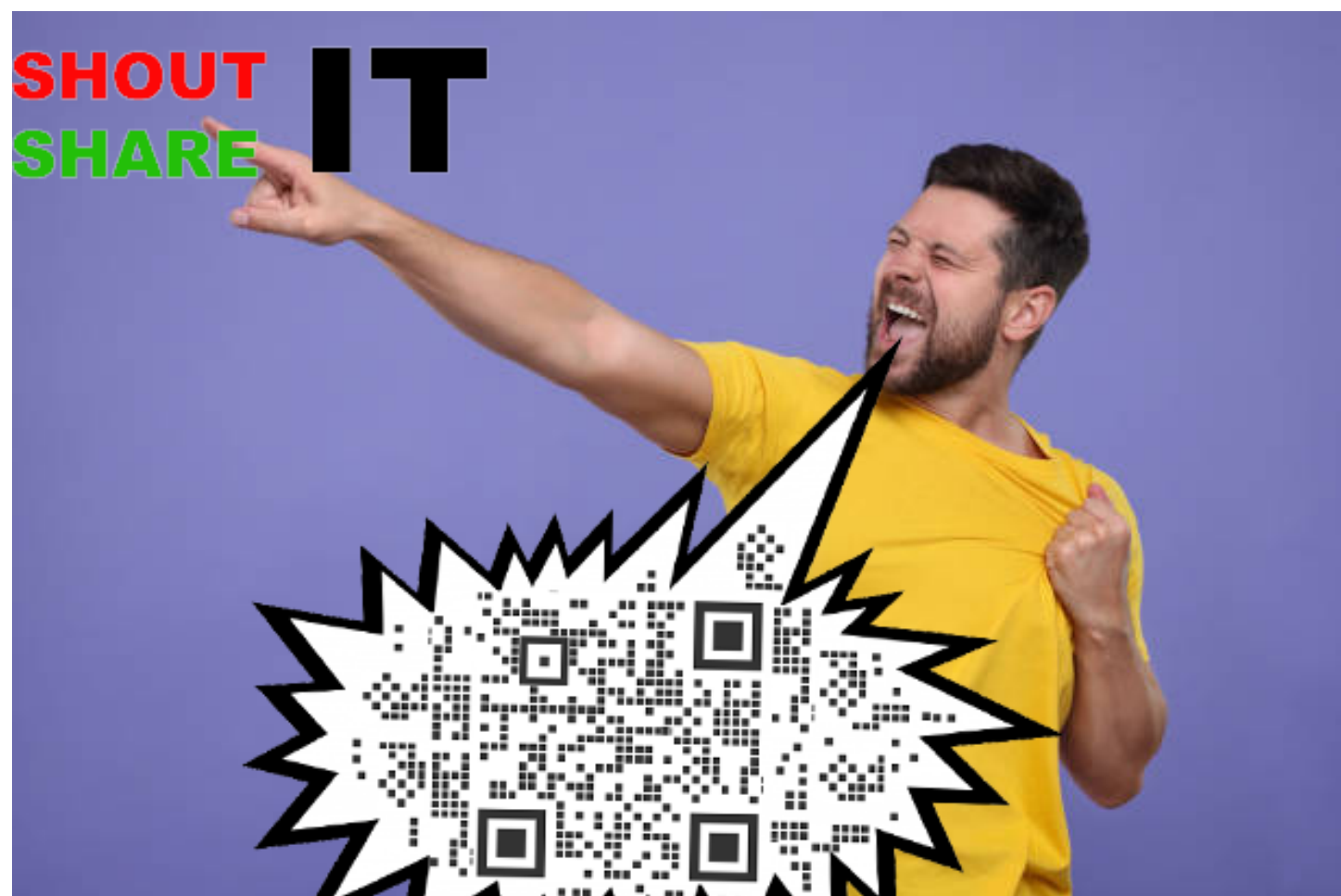
AVEC LE
**MIND
MAPPING**



Le livre
de référence
100%
illustré

Mémorisation, créativité, communication :
la méthode révolutionnaire
pour booster vos capacités !

A L I S I O



Inventeur du Mind Mapping et figure de référence internationale en matière d'apprentissage et de créativité, **Tony BUZAN** est l'auteur de nombreux best-sellers publiés dans plus de 100 pays, traduits dans plus de 30 langues et vendus à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde.

Préfacé par **Dominic O'BRIEN**, huit fois champion du monde de mémoire, « cerveau de l'année » 1994 et auteur de nombreux best-sellers dont *Comment développer une mémoire extraordinaire*, paru aux éditions Leduc.s ; et Michel WOZNIAK, expert en pensée stratégique et médaille de bronze aux Championnats du monde de lecture rapide à Singapour en 2016.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Adaptation française des illustrations : Célia Cousty

Relecture-correction : Marie-Laure Deveau

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

Titre original : *Mind Map Mastery*

Tous droits réservés

© Watkins Media Limited 2018

Pour le texte, © Tony Buzan 2018

Publié pour la première fois au Royaume-Uni et en Irlande en 2012

et en 2016 par Watkins, une marque de Watkins Media Ltd

www.Watkinspublishing.com

Design couverture : Célia Cousty

© 2018 Alisio (ISBN : 979-10-92928-88-4) édition numérique de l'édition imprimée © 2018 Alisio (ISBN : 979-10-92928-80-8).

Alisio est une marque des éditions Leduc.s.

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Alisio

Λ L I S I O

J'utilise le Mind Mapping depuis des années. Aujourd'hui, je voyage partout dans le monde pour former des hommes d'affaires, des hommes politiques, mais aussi des personnes comme vous et moi qui souhaitent développer leur mémoire et leurs capacités cognitives dans leur vie personnelle et professionnelle. Pourtant, j'ai été diagnostiqué dyslexique enfant et j'avais sans doute aussi des problèmes d'attention – que j'ai toujours dans une certaine mesure. J'ai constaté que le Mind Mapping est d'un grand secours pour lutter contre les distractions causées par le trouble du déficit de l'attention. Cette technique m'aide notamment à garder le fil.

Les *mind maps*, ou cartes heuristiques, sont de puissants outils pour se concentrer sur des informations à traiter, dresser un plan d'action et engager de nouveaux projets. En fait, le Mind Mapping est extrêmement utile dans de nombreux aspects de la vie quotidienne – je ne saurais assez le recommander !

En plus d'offrir aux lecteurs les moyens de transformer leur vie, le nouveau livre de Tony Buzan, *Développez votre intelligence avec le Mind Mapping*, leur donnera accès à une communauté mondiale animée. La technique du Mind Mapping est un phénomène mondial. Elle est pratiquée par des gens de tous horizons qui ont pour point commun de ne pas tarir d'éloges sur les nombreux avantages de cet outil de réflexion qu'ils veulent diffuser largement.

Je suis immensément reconnaissant à Tony d'avoir inventé le Mind Mapping et je recommande son nouveau livre à tous ceux qui souhaitent améliorer leur réflexion et maîtriser ce puissant outil.

Dominic O'Brien
Huit fois champion du monde de mémoire

et auteur de bestsellers

Écrire la préface d'un homme qui a inspiré ma vie depuis ma plus tendre enfance est un rêve que j'aurais toujours qualifié d'utopie, mais qui est surtout aujourd'hui un honneur pour moi.

Après m'être effondré jusqu'à un total burn-out, j'ai perdu la capacité de rester concentré sur une même tâche. Je me croyais condamné à ne plus pouvoir apprendre ou suivre des formations, alors que c'était très important pour moi. Mais j'ai pu rencontrer Tony Buzan, qui m'a expliqué que le Mind Mapping était de toute évidence la solution pour moi, car il allait m'obliger à fixer mon attention d'abord sur l'orateur, puis sur moi-même en reformulant et en extrayant les mots-clés, puis sur ma feuille, le tout dans un bouclage rapide et constant, ce qui était manifestement une aubaine pour mon cerveau actif à l'excès.

Cette idée m'a paru particulièrement simpliste ; j'ai pourtant décidé de la tester, et il y eut un avant et un après. J'ai été en mesure de suivre des conférences de plusieurs heures grâce au Mind Mapping, tout en démultipliant mes capacités de mémorisation du contenu. Aujourd'hui, cet outil fait partie intégrante de ma vie, tant au niveau professionnel qu'au niveau personnel. Je l'utilise pour organiser, créer, synthétiser, structurer et planifier tous les aspects de mon existence.

C'est pour cela que j'ai décidé de dédier ma carrière à répandre le Mind Mapping et les outils de Tony Buzan, tant au travers de l'Institut de formation à l'art du changement (l'IFAC, présidée par Yannick Gautier), qui dispense des formations de praticien et de formateur en Mind Mapping dans toute l'Europe, qu'au travers de l'Association pour l'apprentissage et le cerveau (APAC, cocrée avec Nicolas Lisiak et Jérôme Hoarau), qui organise des événements pour Tony Buzan en francophonie.

J'exprime ainsi avec bonheur tous mes remerciements à Tony, qui travaille sans relâche afin d'apporter au monde un modèle d'éducation avancé et offre grâce à ce livre *Développez votre intelligence avec le Mind Mapping* une ressource si importante et accessible à tous. Je le remercie également de tout cœur de m'avoir accordé sa confiance pour être son représentant exclusif pour l'Europe.

Michel Wozniak
médaillé de bronze 2016 des Championnats
du monde de lecture rapide
à Singapour, auteur de *Carnet de bord*
d'un expert en stratégies mentales
www.ifac-formations.com
www.apac-association.com

« Je cherche des livres sur le fonctionnement du cerveau.

– Regardez par là, me répondit la bibliothécaire en désignant une étagère dans l’allée consacrée aux ouvrages de médecine.

– J’ai déjà parcouru tous ces titres, mais je n’ai aucune envie de me faire opérer le cerveau. J’aimerais juste apprendre à m’en servir. »

La bibliothécaire me regarda d’un air perplexe.

« Je suis désolée, mais il n’y a aucun livre traitant de ce thème. Nous n’avons que ces livres. »

Je suis reparti à la fois déçu et étonné. En deuxième année d’études à l’université, je cherchais des solutions pour venir à bout d’une charge de travail qui ne cessait de croître, puisque mes méthodes ne produisaient pas les résultats escomptés. En effet, plus je prenais de notes, plus j’avais l’impression de me noyer. Même si je n’avais pas encore compris les limites de la pensée linéaire, ce jour-là, je me suis rendu compte que mon prétendu problème représentait en fait une incroyable aubaine. S’il n’existait pas de livre sur le fonctionnement du cerveau, il en résultait un extraordinaire potentiel à explorer.

Durant les années qui suivirent, j’étudiai la psychologie et les sciences, la neurophysiologie, la neurolinguistique et la sémantique, la théorie de l’information, la mémoire et les outils mnémotechniques, la perception et la pensée créative. Cela m’a permis de comprendre l’activité du cerveau humain et les conditions propices à son bon fonctionnement.

Ironiquement, mes recherches révélèrent aussi les défauts de mes propres méthodes de révision, puisqu’il m’est peu à peu apparu que mes notes de cours, basées sur des mots, étaient monotones et ennuyeuses ; leur format linéaire ne m’apportait rien d’autre qu’un moyen incroyablement efficace

pour me rendre idiot ! C'est en forgeant que l'on devient forgeron, dit-on : si l'on pratique à la perfection, la pratique rend parfait. Mais si vous pratiquez mal, la pratique vous rend parfaitement mauvais. Plus je pratiquais la prise de notes linéaire et monotone, plus je devenais parfaitement stupide ! Il était urgent que je change à la fois de façon de penser et de méthode.

En étudiant la structure du cerveau, j'ai eu la révélation que je cherchais. Elle m'a été inspirée par le fait que nous possédons au moins cent milliards de neurones. Chacune de ces cellules est dotée de tentacules qui rayonnent depuis le centre, comme les branches d'un arbre. J'ai compris que je pouvais utiliser ce modèle à la manière d'un diagramme pour créer un outil de réflexion révolutionnaire.

Cette découverte apporta une contribution majeure au développement de la [pensée radiale](#) (par opposition à la pensée linéaire) qui, à son tour, conduisit à l'invention du Mind Mapping.

Pour simplifier, une carte mentale est un schéma complexe qui reflète la structure du neurone, avec des branches qui partent du centre de la cellule et qui se développent sous la forme d'associations. Toutefois, depuis ses débuts au milieu des années 1960, la carte heuristique a démontré qu'elle était bien plus qu'une excellente méthode de prise de notes : un moyen efficace et profondément inspirant de nourrir notre cerveau, notre intellect et notre esprit affamés. Cet outil s'est développé de façon exponentielle et, comme vous le constaterez en lisant ce livre, ses utilisations sont multiples : encourager la créativité et renforcer la mémoire, mais aussi lutter contre la sénilité.

Durant des années, la technique du Mind Mapping a été incomprise par certains et déformée par d'autres. Pourtant, je pense que tout le monde – enfants et adultes – devrait être capable de comprendre ce qu'est une carte heuristique et de l'appliquer à tous les aspects de son existence.

Ce livre veut vous montrer comment une bonne carte heuristique alimente votre réflexion en tant qu'individu et comment la technique se développe toujours et évolue pour que vous surmontiez toutes les difficultés auxquelles nous sommes tous confrontés.

Alors que le ^{xxi}^e siècle est déjà bien entamé, la carte mentale moderne se présente sous d'autres formes, qui reflètent les nouvelles possibilités techniques à notre portée. Les cartes heuristiques peuvent évidemment toujours être dessinées à la main, mais sont aussi générées par des programmes informatiques. Certaines sont accessibles en ligne, d'autres ont été tracées dans la neige arctique, accrochées à flanc de montagne et même dessinées par des drones dans le ciel.

Rejoignez-moi dans cette grande aventure et préparez-vous à faire rayonner vos capacités mentales bien plus loin que vous n'avez pu le faire auparavant !

Tony Buzan

À quoi sert ce livre ?

La carte heuristique est un outil de réflexion révolutionnaire qui, une fois maîtrisé, transformera votre vie. Il vous aidera à traiter des informations, à trouver des idées, à développer votre mémoire, à profiter au maximum de votre temps libre et à améliorer vos méthodes de travail.

Initialement, j'ai conçu la carte mentale comme une technique innovante de prise de notes qui peut être utilisée dans toutes les situations appropriées, comme les conférences, les appels téléphoniques, les réunions et les recherches. Toutefois, il m'est rapidement apparu que les cartes heuristiques peuvent aussi servir pour la conception et la planification innovante de projets : offrir une vue d'ensemble incomparable sur un sujet ; inspirer des idées ; découvrir des solutions et se libérer de méthodes de pensée improductives, entre autres. Dans ce livre, je vous présenterai d'innombrables applications passionnantes des cartes mentales. Utilisez-les aussi pour entraîner votre cerveau et stimuler votre pensée créative.

Vous découvrirez comment le Mind Mapping vous aidera à accéder à vos multiples intelligences et à déployer votre véritable potentiel. Grâce aux exercices de ce livre, vous vous entraînerez à ce mode de pensée. Vous découvrirez les expériences d'autres pratiquants, y compris des experts du Mind Mapping et des pionniers dans leur domaine, dont la vie a été radicalement transformée par cette technique.

Votre cerveau est un géant endormi et
*Développer votre intelligence avec le Mind
Mapping vous aidera à le réveiller !*

Une nouvelle façon de penser

Lorsque j'ai fait connaître mon invention dans les années 1960, je ne m'attendais absolument pas à la tournure que cet événement allait prendre. Durant les phases préliminaires de mes recherches sur la pensée humaine, je me suis servi d'un prototype de carte mentale pour mieux cerner mon sujet d'étude. Il s'agissait d'une forme de prise de notes qui combinait mots et couleurs. Ensuite, j'ai souligné les mots-clés dans mes notes et je me suis rendu compte qu'ils représentaient moins de 10 % de ce que j'avais écrit. Pourtant, ces mots-clés se rapportaient à des concepts essentiels. En étudiant les techniques employées dans la Grèce antique, j'ai compris que je devais trouver un moyen simple d'établir des liens entre les mots-clés afin de faciliter leur mémorisation.

Les Grecs développèrent divers systèmes de mémorisation leur permettant de retenir parfaitement des centaines, voire des milliers d'informations. Ces systèmes reposaient sur le pouvoir de l'imagination et des associations pour établir des connexions par l'intermédiaire de la méthode des lieux, notamment. Cette technique inventée par les Grecs pour développer leur mémoire se nomme aussi « méthode du parcours » ou « palais de la mémoire » (voir encadré [Comment bâtir un palais de la mémoire](#)).

J'ai découvert la méthode des lieux au cours de mes recherches menées sur les processus de pensée, mais aussi une autre méthode mnémonique lors de mon entrée à l'université. Il s'agissait du système majeur – une méthode phonétique inventée par l'écrivain et historien allemand Johann

Just Winckelmann (1620-1699). Lors de mon tout premier cours à l'université, un professeur sarcastique, bâti comme une barrique, avec des touffes de cheveux roux dressés sur la tête, entra dans la salle de cours et se mit à faire l'appel, les mains derrière le dos, sans oublier un seul d'entre nous. S'il y avait un absent, il donnait son nom et celui de ses parents, sa date de naissance, son numéro de téléphone et son adresse. Lorsqu'il avait terminé, il nous regardait d'un air narquois en relevant un sourcil. Il méprisait ses étudiants, mais c'était un merveilleux professeur – et j'étais captivé.

COMMENT BÂTIR UN PALAIS DE LA MÉMOIRE

D'après l'orateur romain Cicéron (106-43 av. J.-C.), la technique de mémorisation spatiale, ou méthode des *loci* (mot latin signifiant lieux), a été découverte par le poète lyrique et *sophos* (sage) Simonide de Céos (v. 556-v. 468 av. J.-C.).

Dans son dialogue *De oratore*, Cicéron raconte que Simonide se rendit à un banquet pour déclamer un poème en l'honneur de son hôte. Peu après avoir terminé, il fut appelé à l'extérieur et, dès qu'il fut sorti, le toit du bâtiment s'effondra sur tous les invités, les tuant sur le coup. Certains des corps étaient tellement abîmés qu'ils étaient méconnaissables, ce qui était problématique pour l'identification au moment de l'inhumation. Toutefois, Simonide parvint à identifier les morts en se servant de sa mémoire visuelle grâce à laquelle il avait indiqué la place que chaque convive occupait autour de la table du banquet.

Cette expérience révéla à Simonide qu'il était possible de développer sa mémoire en choisissant des lieux et en formant des images mentales des choses que l'on voulait retenir. Lorsque les images étaient conservées dans les lieux visualisés dans un ordre précis, il était ensuite possible de se souvenir de tout grâce au pouvoir des associations. La méthode des *loci* qui en résulte a été décrite dans divers traités rhétoriques de l'Antiquité grecque et romaine. Nous la connaissons mieux aujourd'hui sous le nom de « palais de la mémoire ».

Lorsque, à la fin de ce premier cours, je lui demandai comment il était parvenu à cette extraordinaire prouesse de mémorisation, il refusa de me dévoiler son secret, se contentant de me répondre : « Mon gars, je suis un

génie. » Je revins régulièrement à la charge les trois mois suivants jusqu'à ce qu'un jour, il décide de nous apprendre le système majeur. Cette méthode mnémonique utilise un simple code pour convertir les nombres en sons phonétiques. Les sons peuvent alors être changés en mots – et les mots sont transformés en images qui ornent le palais de la mémoire.

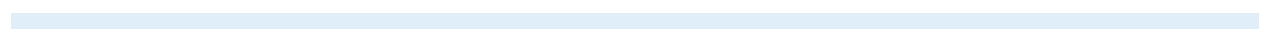
Ma nouvelle méthode de prise de notes se basait sur ma connaissance de plus en plus étendue des systèmes mnémotechniques. J'ai considérablement simplifié la méthode employée par les Grecs en me servant de couleurs pour établir des liens entre les concepts interconnectés. Même si ce n'était pas encore de véritables cartes heuristiques, ce système était déjà beaucoup plus efficace que la prise de notes linéaire, laquelle, par comparaison, était monochrome et monotone – avec des résultats du même acabit. Si vous prenez des notes uniquement à l'encre bleue ou noire, les mots sur la page paraissent ennuyeux. Par conséquent, votre cerveau se déconnectera, se lassera et finira par s'endormir, ce qui explique pourquoi la « maladie du sommeil » est si répandue dans les salles d'études, les bibliothèques et les conférences !

Satisfait du succès de ma nouvelle méthode, je l'enseignai à mes élèves, en échec scolaire pour la plupart. C'était gratifiant de constater que leurs résultats s'améliorèrent rapidement et de les voir bientôt rivaliser avec les meilleurs élèves (voir encadré *Les cartes de Buzan font le « buzz »*).

Les étapes suivantes

Durant les phases suivantes du développement du Mind Mapping, je réfléchis à la hiérarchie qui gouverne nos schémas de pensée. J'ai compris qu'ils étaient sur le modèle :

idées clés ➡ idées clés clés ➡ idées clés clés clés



LES CARTES DE BUZAN FONT LE « BUZZ »

Jezz Moore était un étudiant pas vraiment brillant lorsqu'il assista à une conférence sur une nouvelle méthode d'apprentissage appelée les « schémas de Buzan ». Le professeur expliquait qu'au lieu d'apprendre de longues listes, il fallait écrire le sujet au milieu de la feuille de papier et remplir la page tout autour de « mots-clés » et d'« injonctions », liés les uns aux autres par des traits. Jezz était étonné par cette méthode, simple mais efficace. Sans jamais être un élève brillant, il fit des études d'économie et de politique à l'université puis un MBA en finance.

Quelques années plus tard, lors d'un dîner organisé par le club d'aviron, le sujet de l'apprentissage et de l'éducation fut abordé. Jezz – poussé par sa passion pour la technique qui avait bouleversé ses études, et sans doute encouragé par un ou deux verres de vin – commença à expliquer à son voisin de table à quel point il était facile d'être intelligent. Enjoignant à son collègue de l'interrompre s'il allait trop vite, il lui présenta la technique et dessina un schéma sur une serviette en papier : « Et voilà... vous obtenez un schéma de Buzan. » Il y eut un moment de silence avant que le convive ne déclare : « Je suis Tony Buzan en chair et en os. »

J'étais ravi d'apprendre que les méthodes de prise de notes avaient contribué à changer la vie de Jezz. Nous sommes devenus amis. Durant les années qui suivirent, je me suis servi des techniques de Mind Mapping pour aider Jezz à coacher des athlètes qui intégrèrent l'équipe d'aviron de Grande-Bretagne et devinrent médaillés olympiques.

C'est ainsi que je découvris le pouvoir de la [pensée radiale](#), que je présenterai en détail au chapitre 1. Peu à peu, je construisis l'architecture des cartes heuristiques en utilisant des connexions telles que des flèches, des codes et des lignes courbes. Ma rencontre avec la talentueuse artiste australienne Lorraine Gill m'aida à formuler les étapes suivantes, car elle me mit au défi de redéfinir le rôle joué par les images et les couleurs dans la structure des cartes heuristiques. Ses conseils m'inspirèrent le rôle actuel des images dans les cartes mentales.

Lorsque je compare mes techniques en constante évolution avec les notes prises par des personnages illustres – comme les artistes de la Renaissance Léonard de Vinci (1452-1519) et Michel-Ange (1475-1564), et des scientifiques comme Marie Curie (1867-1934) et Einstein (1879-1955) –,

je constate des similitudes intéressantes avec leur emploi des images, des codes et des traits de liaison : les mots et les schémas explosent en tous sens sur la page, libres de se déplacer où bon leur semble en suivant le fil des pensées, plutôt que de rester figés sur un axe horizontal (voir aussi « [Une brève histoire de la pensée et des cartes heuristiques](#) »). Toutefois, les expériences de mes élèves, clients et collègues toujours plus nombreux suggèrent que les techniques que j'élaborais étaient si accessibles qu'elles pouvaient venir en aide à des personnes de tous horizons : on pouvait en tirer profit sans être un génie faisant des découvertes révolutionnaires.

Les cartes heuristiques sont analytiques au sens où elles peuvent résoudre n'importe quel problème. Grâce à la logique des associations, les cartes mentales plongent directement au cœur du sujet. Elles permettent une vue d'ensemble de l'image. Elles sont à la fois un microcosme et un macrocosme.

Restez vous-même

Dans la préface, j'ai expliqué qu'au fil de mes recherches, j'ai été frappé par la forme d'une cellule cérébrale : les notes écrites sous la forme d'un diagramme semblent, même involontairement, imiter la structure organique d'un neurone, avec des branches de liaison qui partent du noyau.

Lorsque j'y réfléchissais, je partais pour de longues promenades dans la nature, où les pensées et mon imagination étaient beaucoup plus libres de s'évader. Il m'est apparu que puisque nous, les êtres humains, faisons partie de la nature, notre réflexion et notre façon de prendre des notes devraient aussi refléter la nature : nous devrions suivre ses lois dans tous les aspects du fonctionnement du corps humain, surtout lorsqu'il faut restituer l'intérieur du cerveau.

J'ai peu à peu développé mes techniques pour en faire un outil de réflexion applicable à tout un éventail de tâches quotidiennes, en reflétant la créativité et le génie de nos processus de pensée. C'est ainsi qu'est née la première véritable carte heuristique.

Prise de notes classique ou Mind Mapping ?

Le tableau suivant résume les caractéristiques essentielles de la prise de notes linéaire comparées à celles du Mind Mapping.

Prise de notes classique	Mind Mapping
Linéaire	Multifacettes
Monochrome	Colorée
Basée sur des mots	Mots associés à des images
Listes	Associations
Séquentielle	Multidimensionnelle
Restrictive	Imaginative
Désorganisée	Analytique

Et après

Aujourd'hui, le concept du Mind Mapping est mondialement connu. Des championnats mondiaux de Mind Mapping, qui réunissent diverses disciplines, se sont tenus au Royaume-Uni, à Singapour, en Chine et dans de nombreux pays. Les concurrents doivent notamment créer des cartes mentales tout en écoutant une conférence sur un sujet inconnu ou après avoir lu un texte. Les résultats sont notés en fonction de vingt critères, tels

que l'impact de l'imagerie, l'humour (par le biais de jeux de mots, par exemple), l'attrait et l'originalité de la carte mentale, mais aussi son respect des principes fondamentaux du Mind Mapping.

Étant donné que la technique est de plus en plus répandue et de mieux en mieux connue du grand public, on pourrait s'attendre à ce que son intérêt ne soit plus à démontrer et qu'il ne reste plus grand-chose à ajouter sur le sujet. Pourtant, ce n'est malheureusement pas le cas.

Même s'il est vrai que beaucoup de gens ont pu découvrir les bienfaits du Mind Mapping, ce qui a toujours été mon vœu le plus cher, quelques difficultés se sont néanmoins présentées. Ces dernières décennies, la technique a été détournée par des individus qui se prétendent formateurs en Mind Mapping, alors qu'ils n'en ont pas compris les principes fondamentaux. Leur pratique n'obéit pas aux règles essentielles du Mind Mapping décrites au [chapitre 2](#). Cet enseignement erroné du Mind Mapping risque de compromettre l'essence même des cartes mentales, qui en fait la force.

Heureusement, la carte mentale est une entité solide. Après tout, c'est une forme de pensée évoluée, parfaitement adaptée aux besoins de l'ère numérique – et plus encore.

Comment utiliser ce livre

Développer votre intelligence avec le Mind Mapping vous apprendra à utiliser ce puissant outil de réflexion dans votre vie quotidienne. Ce livre a été structuré de façon à être lu du début à la fin, mais aussi pour que vous puissiez le consulter lorsque vous en avez besoin :

Le chapitre 1 « Qu'est-ce qu'une carte heuristique ? » décrit les principes fondamentaux des cartes mentales, leurs ingrédients essentiels

et explique les raisons de leur efficacité. Ce chapitre résume aussi l'histoire des cartes mentales de l'Antiquité à nos jours.

Le chapitre 2 « Comment ça marche ? » propose des exercices et des conseils utiles pour mettre efficacement en pratique vos connaissances. J'y expose les règles du Mind Mapping tout en décrivant ses applications pratiques dans la vie quotidienne, aussi bien à la maison qu'au travail ou à l'école, afin de développer votre créativité, votre bien-être et votre mémoire.

Le chapitre 3 « Qu'est-ce qu'une carte heuristique n'est pas ? » tord le cou aux idées fausses les plus répandues afin d'éliminer toute confusion sur le sujet.

Le chapitre 4 « Trouver des solutions » explique les étapes à suivre pour résoudre les difficultés éventuelles lors de la création de vos propres cartes mentales. J'aborde également différentes problématiques, telles que l'indécision, qui peuvent être résolues grâce au Mind Mapping.

Le chapitre 5 « Les multiples applications des cartes heuristiques » explique le pouvoir incroyable de cette technique et son utilisation à un niveau plus avancé. J'évoquerai également quelques sources d'inspiration pour vous aider à utiliser les cartes mentales de façon innovante et transformer ainsi votre vie.

Le chapitre 6 « L'avenir du Mind Mapping » évoque les perspectives de la technique à l'ère numérique, notamment en lien avec l'intelligence artificielle.

Je n'ose imaginer ma vie sans les cartes heuristiques. Je m'en sers tous les jours, que ce soit pour les conférences que j'anime, pour planifier ma semaine, ou pour écrire des articles et des livres. Elles ont radicalement bouleversé mon univers à un point que je n'aurais jamais imaginé

possible. Elles produiront le même effet sur vous lorsque vous aurez lu *Développer votre intelligence avec le Mind Mapping*.

Si vous débutez dans cette technique, sachez que vous allez découvrir un outil incroyable et époustouflant ! Si vous avez déjà des notions, sachez que même si ce livre n'a pas la prétention de réinventer la roue du Mind Mapping, il va néanmoins en changer les pneus afin de vous emmener à des endroits que vous n'avez jamais imaginés.

Il est désormais temps de vous lancer dans l'aventure du Mind Mapping et de découvrir le pouvoir incroyable de votre cerveau...

Mobiliser vos deux hémisphères cérébraux

Toute la beauté et l'impact de cet outil de réflexion holistique résident dans sa simplicité. Sur le papier, il s'agit d'un schéma coloré qui sert à noter des informations. Mais c'est bien plus que cela. Son mode de création mobilise le cortex cérébral en utilisant les ressources des deux hémisphères du cerveau : le gauche, axé sur la logique, et le droit, siège de la créativité.

Les différents rôles des deux hémisphères cérébraux ont été popularisés par l'artiste américaine Betty Edwards dans son ouvrage révolutionnaire *Dessiner grâce au cerveau droit*. Ce livre, publié en 1979, est inspiré des travaux du Dr Edwards dans le domaine des neurosciences et, plus précisément, des recherches du Prix Nobel Roger W. Sperry (1913-1994), dont elle s'est servie pour présenter une méthode de dessin et d'enseignement véritablement novatrice. Elle explique que le cerveau perçoit et traite la réalité de deux façons : l'hémisphère gauche est verbal et analytique, tandis que le droit est visuel et perceptuel. Sa méthode d'enseignement permet de contourner la censure exercée par l'analytique cerveau gauche et de libérer la créativité du cerveau droit. Elle a fondé le Centre des applications éducatives de la recherche sur les hémisphères cérébraux (*Center for the Educational Applications of Brain Hemisphere Research*), et ses travaux continuent à passionner les artistes et les enseignants du monde entier.

FONCTIONS CONTRÔLÉES PAR LE CERVEAU GAUCHE ET LE CERVEAU DROIT

Cerveau gauche

Logique
Nombres
Série
Analyse
Mots
Listes



Cerveau droit

Conscience
spatiale
Imagination
Couleur
Conscience
holistique
Rêverie
Dimension



Comment créer une carte mentale ?

Concrètement, qu'est-ce que le Mind Mapping ? Pour vous l'expliquer, nous allons créer une carte mentale basique.

Bien démarrer

Fournitures :

- › Une grande feuille de papier blanc
- › Des feutres ou des crayons de couleur
- › Un cerveau
- › Un esprit ouvert
- › De l'imagination
- › Un sujet que vous voudriez explorer

Une bonne carte heuristique présente trois caractéristiques essentielles :

1. Une image centrale qui symbolise le sujet étudié. Par exemple, si la carte mentale vous sert à planifier un projet, vous pourriez dessiner un dossier au milieu de la page. Il n'est pas nécessaire d'être un artiste pour créer une carte mentale.

2. Des branches épaisses partent de cette image centrale. Elles représentent les thèmes clés liés au sujet principal, chacun étant

représenté par une couleur différente. Les branches principales se divisent à leur tour en branches secondaires, qui se divisent ensuite en branches de troisième niveau, etc. reliées à d'autres thèmes associés.

3. Une image ou un mot-clé est placé sur chaque branche.

1^{re} étape

Placez la feuille devant vous en orientation paysage (horizontalement). Ensuite, utilisez au moins trois couleurs différentes pour dessiner au centre du papier une image représentant le sujet de réflexion. Dans cet exemple, il s'agit des pièces de William Shakespeare (1564-1616). À la place de la tête du grand poète et dramaturge, vous pouvez aussi dessiner une plume d'oie ou tout autre symbole. L'image centrale stimule votre imagination et déclenche des associations d'idées. Si vous voulez placer un mot au centre, dessinez-le en lettres en relief et associez-le à une image.

2^e étape

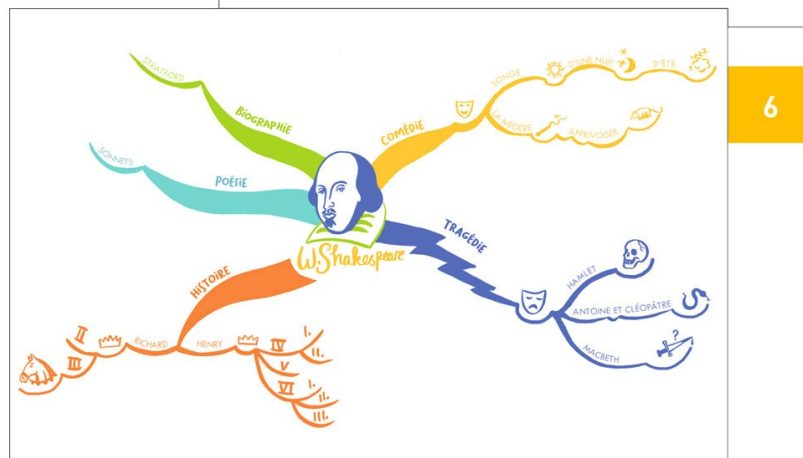
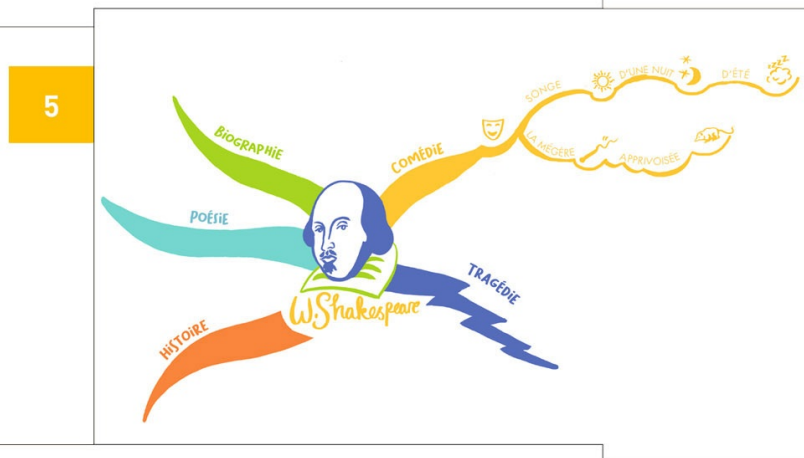
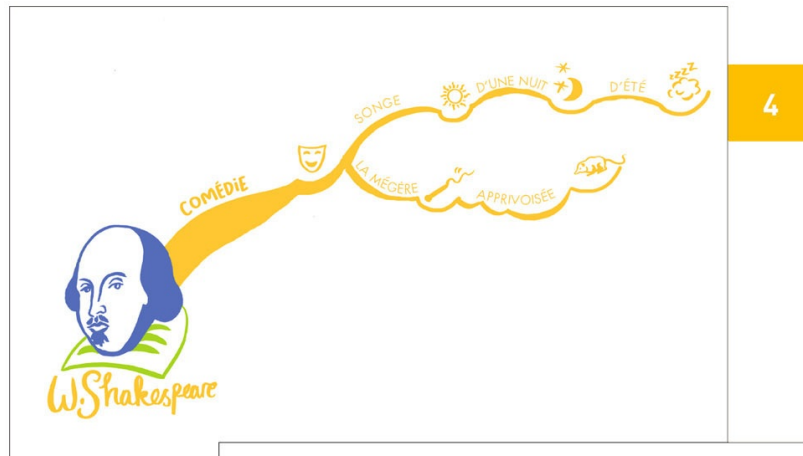
Choisissez une couleur et dessinez une grosse branche partant de l'image centrale, à la manière d'une branche d'arbre. Vous pouvez tracer deux lignes qui partent du centre, puis qui se rejoignent à l'extrémité de la branche. La branche doit dessiner une courbe, plus plaisante et donc stimulante pour le cerveau. Par conséquent, vous aurez plus de chance de mémoriser l'information associée à la branche. Coloriez l'intérieur de la branche, dont l'épaisseur symbolise l'importance de cette association dans la hiérarchie de la carte mentale.

3^e étape

Étiquetez la branche en y inscrivant un seul mot en lettres capitales. Comme cet exemple traite des pièces de Shakespeare, vous pourriez intituler cette première branche « COMÉDIE », « TRAGÉDIE » ou

« HISTOIRE ». Au lieu d'écrire un mot, vous pouvez dessiner un masque de comédie, une épée ou une couronne.





4^e étape

Dessinez des branches secondaires partant de la branche principale, puis ajoutez des branches de troisième niveau. Écrivez des mots-clés sur les branches, dessinez des symboles ou utilisez une combinaison des deux. À chaque symbole correspond une branche. Ne vous pressez pas : des

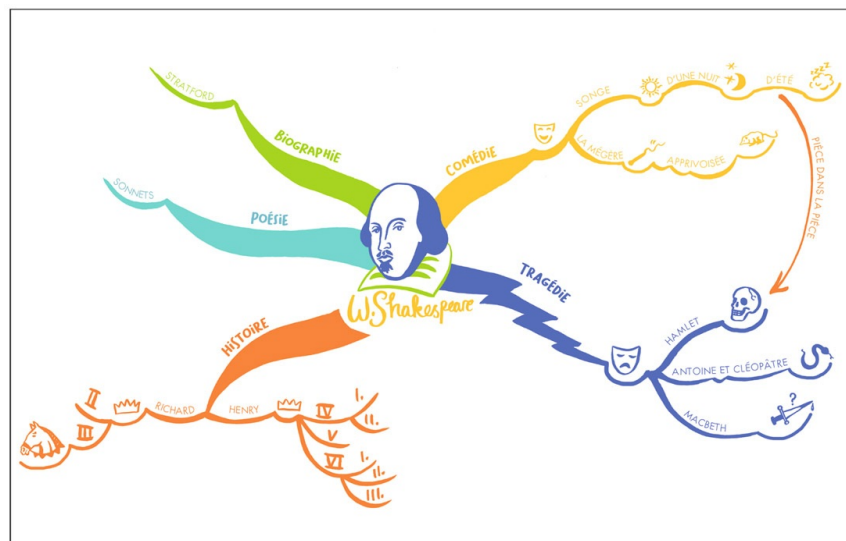
branches peuvent rester vides au départ, car cela incitera naturellement votre cerveau à les remplir.

5^e étape

Choisissez une autre couleur et dessinez une autre branche principale partant de l'image centrale. (Les débutants préfèrent généralement dessiner dans le sens des aiguilles d'une montre, mais faites ce qu'il vous plaît.) Comme précédemment, dessinez des branches de deuxième et de troisième niveau à partir de cette nouvelle branche et nommez-les. Continuez ainsi jusqu'à avoir cinq ou six branches principales.

6^e étape

Une fois toutes les branches principales dessinées, déplacez-vous librement dans la carte mentale en sautant de branche en branche pour remplir les blancs et ajoutez de nouvelles branches secondaires au fur et à mesure que les idées et les associations vous viennent à l'esprit.



7^e étape

À votre guise, ajoutez des flèches, des courbes et des liaisons entre les branches principales pour renforcer les liens qui les unissent.

Et voilà ! Vous avez créé votre première carte heuristique.

Pour aller plus loin

L'exemple que nous venons de voir n'est pas encore achevé à ce stade, et nous pourrions le compléter en y ajoutant les trente-sept pièces de Shakespeare, ses sonnets et ses poèmes, ainsi que les événements principaux de sa vie et de son époque. Si vous aimez cet auteur – ou si vous aimez les défis –, vous pourriez personnaliser cette carte mentale en la complétant. Ensuite, lorsque vous aurez mémorisé ces informations, vous posséderez des connaissances précises sur l'un des plus grands dramaturges et vous brillerez grâce à votre savoir !

Comme le Mind Mapping mobilise les deux hémisphères cérébraux, il est multifonctionnel et applicable à toutes les fonctions cognitives, comme la mémoire, la créativité, l'apprentissage et toutes les formes de pensée. C'est l'une des raisons pour lesquelles cette technique a été surnommée « le couteau suisse du cerveau ». Elle est utile, pratique – et amusante !

Les ingrédients essentiels

Nous avons vu comment une carte heuristique décompose avec créativité et efficacement un concept central en nous faisant découvrir de nouvelles associations et en établissant des connexions entre les idées pour mémoriser facilement. Pourtant, quels sont précisément les ingrédients essentiels qui rendent cet outil de réflexion si puissant ?

Même si nous avons déjà évoqué certains de ces éléments, nous allons étudier en détail les ingrédients essentiels que sont la pensée radiale, le

flux organique non linéaire, la couleur, les images et les mots, car cela en vaut la peine.

Pensée radiale

La pensée radiale joue un rôle primordial dans la création des cartes heuristiques, mais avant de nous y intéresser de plus près, j'aimerais vous poser une petite question :

Quelle est votre langue maternelle ?

Réfléchissez. Attendez-vous à ce que votre réponse soit fausse.

Je vais maintenant vous présenter un jeu mental génial qui a déjà changé la vie de milliers de gens dans le monde entier...

Quand je vous ai demandé votre langue maternelle, qu'avez-vous répondu ? Il est fort probable que la réponse est fausse. Votre langue maternelle n'est ni le français, ni l'anglais, ni le néerlandais, ni le cantonais, ni l'une des 7 096 langues vivantes énumérées dans le catalogue de l'Ethnologue.

Votre langue maternelle est le langage
humain commun à toute l'humanité et qui
est la langue naturelle de tous les bébés
dans le ventre de leur mère !

Nous parlons tous couramment le langage humain dès la naissance. De la naissance à quatre mois environ, le bébé s'intéresse aux objets qui se trouvent à 20-25 cm environ – distance qui le sépare du visage de sa

mère. Pour la majorité des bébés, la première image centrale qu'ils ont du monde est le visage de leur mère. De cette image centrale du visage de la mère partent d'innombrables associations en relation avec la nourriture, l'amour, la tendresse, la santé, le sommeil et la survie. Nous sommes donc programmés dès notre naissance à percevoir le monde à travers une carte heuristique.

Le langage humain est actionné par les rouages du cerveau et il est principalement formé par les pouvoirs combinés de l'« imagination » et des « associations », ces dernières ayant comme branche secondaire le « lieu ». (L'importance du lieu explique pourquoi l'emplacement des branches dans la carte mentale vous aide à les mémoriser.)

EXERCICE D'INTROSPECTION

Je vais vous donner un mot et je vous demanderai de fermer les yeux afin d'activer le superordinateur de votre cerveau. Ensuite, lorsque vous aurez lu le mot, notez le temps qu'il vous faut pour le comprendre. Quelles informations votre cerveau vous communique-t-il à ce sujet ? Est-il connecté à des couleurs ou à des associations ? Le voici...

Le mot que je vous propose est :

A N A N A S

Votre superordinateur a-t-il correctement imprimé les lettres

A-N-A-N-A-S ?

Je ne le pense pas...

Notez rapidement vos réponses aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que votre superordinateur vous a proposé ?
- Combien de temps lui a-t-il fallu pour accéder à ces données ?
- Quelles associations vous a-t-il proposées ?
- Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit ?
- Quelles couleurs y étaient liées ?
- Avez-vous pensé à autre chose, comme une texture, un goût, un parfum ou un lieu ?

Je pense que votre superordinateur vous aura transmis une image ou même un ensemble d'images avec des associations multisensorielles et des couleurs.

Si c'est le cas, bienvenue dans l'espèce humaine !



**COMME LA MASSE DE PISTILS DU PISSENLIT, VOS PENSÉES RAYONNENT
EN CRÉANT DES ASSOCIATIONS À PARTIR D'AUTRES ASSOCIATIONS.**

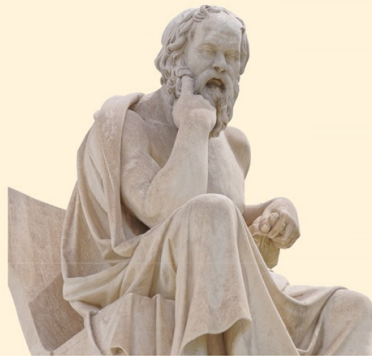
Toutes les langues parlées et écrites sont magnifiques, importantes et vitales. Toutefois, ce sont des langues secondaires ou des sous-programmes. Basé sur l'imagination et les associations, le langage humain est la langue primaire de notre espèce. L'illustration ci-contre représente le mode de fonctionnement de votre cerveau et de celui de tous les êtres humains. Plutôt époustouflant, n'est-ce pas ?

En réagissant au mot « ananas » par une multitude d'associations spontanées, la preuve en est que votre cerveau vous offre un nombre

infini d'occasions de pensées, d'appels à votre mémoire et à votre créativité. Votre pensée est radiale ! Elle produit un nombre de rayons infini, et chaque rayon a la capacité de se subdiviser en un nombre également infini de rayons – le processus étant lui-même infini.

SOCRATE, LA MOUCHE DU COCHE D'ATHÈNES

Le philosophe grec Socrate (v. 470-399 av. J.-C.) a dit : « Une vie sans examen ne vaut pas la peine d'être vécue. » Bien que certains pensent que Socrate ressemble plus à un satyre qu'à un homme, rares sont ceux qui contestent la splendeur de son esprit. Il encourageait les citoyens d'Athènes à penser et, à la manière de la mouche du coche, ne cessait d'« aiguillonner » le gouvernement pour qu'il accomplisse son devoir. Il démontra la valeur du « déballage public » d'une idée, couche après couche. Le principe consistant à dérouler un argument en suivant toutes ses ramifications est commun aux cartes heuristiques qui explorent une idée jusqu'au bout en suivant toutes ses ramifications.



Le langage humain peut être externalisé. Et lorsqu'il est externalisé dans sa forme la plus pure, une carte heuristique est créée.

En permettant aux idées de rayonner à partir du concept central, une carte mentale incite à trouver une réponse très personnelle à un concept. Sa structure radiale permet d'identifier plus facilement les connexions

entre les différentes branches de la carte et de générer de nouvelles associations pour remplir les espaces, ce qui nous encourage à poursuivre notre réflexion créative plus longtemps.

Flux organique non linéaire

J'ai expliqué plus haut que je m'étais rendu compte étudiant de tous les méfaits de la prise de notes linéaire sur le cerveau. La pensée linéaire, qui ajoute de nouveaux éléments à une liste dans un ordre linéaire, limite la pensée. Plus la liste s'allonge, par exemple, plus votre créativité faiblit, et vous ne pensez plus de façon imaginative ou inventive. Par conséquent, la linéarité risque de saper votre capacité à restituer ou même à retenir toutes les informations.

Le cerveau humain ne pense pas en termes
de barres d'outils, de menus et de listes ; il
pense de façon organique.

Imaginez les nervures d'une feuille, les branches d'un arbre ou même le réseau complexe de notre système nerveux : le cerveau pense selon le même schéma. Par conséquent, pour réfléchir correctement, le cerveau a besoin d'un outil qui ressemble à ce flux organique naturel – c'est précisément le cas de la carte mentale. La carte heuristique est l'étape suivante dans l'évolution de la pensée linéaire (« unidimensionnelle ») à la pensée latérale (« bidimensionnelle ») pour parvenir à la pensée multidimensionnelle ou radiale.

Les cartes heuristiques imitent les innombrables synapses et connexions qui relient nos neurones en reflétant par la même occasion la façon dont nous sommes nous-mêmes conçus et connectés (voir aussi « [Cartes heuristiques internes](#) »). Tout comme nous, le monde naturel change et se

régénère en permanence, et sa structure de communication reflète la nôtre. Une carte mentale est donc un outil de réflexion qui s'inspire de l'efficacité de ces structures naturelles. Ses propriétés organiques sont représentées par la forme curviligne de ses branches, qui, comme nous l'avons vu, sont plus stimulantes pour le cerveau que les lignes droites.

Couleur

Lorsque, étudiant, j'ai commencé à prendre des notes de deux couleurs différentes, ma mémorisation s'en est trouvée améliorée de plus de 100 %. Comment est-ce possible ?

Les couleurs sont traitées par le cerveau droit, tandis que les mots sont associés à l'hémisphère gauche, qui traite les données rationnelles. Par conséquent, la combinaison de couleurs et de mots active les deux hémisphères cérébraux.

De plus, l'introduction de la couleur m'a permis d'apprécier davantage le processus de prise de notes – et le plaisir joue un rôle crucial dans le Mind Mapping. Les couleurs stimulent la mémoire et la créativité en nous libérant du piège de la monotonie monochrome. Elles donnent vie aux images et les rendent plus attractives. Elles nous incitent à explorer et transforment notre façon de communiquer. De nombreuses études ont démontré qu'une utilisation réfléchie des couleurs permet notamment de :

- Captiver l'attention.
- Améliorer considérablement la compréhension.
- Stimuler la motivation.
- Encourager la communication animée.
- Développer le traitement mental et la mémorisation des images.

Les couleurs agissent aussi comme un code. À force d'utiliser des couleurs précises pour différents thèmes et zones à l'intérieur d'une carte mentale, vous créerez un raccourci visuel qui vous permettra de mémoriser

beaucoup plus facilement les informations contenues dans cette carte mentale et de développer considérablement votre mémorisation.

En 1933, la psychiatre et pédiatre allemande Hedwig von Restorff (1906-1962) constata, grâce à une étude, que les participants se souvenaient mieux des choses se démarquant d'une quelconque façon de leur environnement. Imaginez, par exemple, une liste de prénoms de garçons contenant aussi le prénom féminin « Heidi » surligné en orange. Il y a de fortes chances pour que vous vous souveniez de « Heidi », car le prénom se détache de son contexte non seulement parce qu'il est féminin, mais aussi parce qu'il est d'une autre couleur.

Dans les cartes heuristiques, les couleurs et les symboles peuvent aussi activer l'effet von Restorff, ou « effet d'isolation », en détachant différentes branches de leur environnement.

Donnez de la couleur à votre vie avec les
cartes heuristiques !

Images

Les enfants apprennent généralement à dessiner avant de savoir écrire. Lorsque l'on étudie l'histoire des traces laissées par l'homme, on constate des parallèles avec ce processus : les premières traces humaines apparaissent sous la forme d'art rupestre et évoluent à travers les millénaires – en passant par des pictogrammes et des hiéroglyphes – jusqu'à devenir des mots écrits (voir plus loin « [Une brève histoire de la pensée et des cartes heuristiques](#) »).

Contrairement aux mots, les images ont un caractère immédiat : les informations visuelles sont traitées par le cerveau 60 000 fois plus vite que le texte. De plus, les images stimulent l'imagination, elles sont riches

en associations et transcendent les limites de la communication verbale. (Pensez à l'efficacité des panneaux de circulation routière et à leur universalité.) Comme la couleur, elles encouragent l'harmonie entre le cerveau gauche et le cerveau droit, puisqu'elles équilibrent nos compétences linguistiques avec nos compétences visuelles. Elles exploitent aussi d'autres compétences cérébrales qui ont trait aux formes, aux lignes et à la dimensionnalité.

L'expression « une image vaut mille mots » a été scientifiquement prouvée par les psychologues américains Ralph Haber et Raymond S. Nickerson. Les images sont effectivement beaucoup plus efficaces que les mots pour stimuler notre cerveau. Pour donner aux images de vos cartes mentales encore plus de poids, faites-les claires, précises et colorées, afin qu'elles soient attrayantes, stimulantes et mémorisables.

Mots

De simples mots sont inscrits sur les branches des cartes heuristiques. En effet, ils produisent plus d'impact qu'une phrase, car chaque mot déclenche un ensemble d'associations unique qui génèrera à son tour de nouvelles idées. En revanche, une phrase est une entité fixe, enfermée dans le sens donné par la somme de ses composants ; elle n'est pas ouverte aux associations libres, et son impact est donc plus diffus.

Si vous n'avez pas d'autre solution, décomposez la phrase de façon à ce que chacun de ses mots soit posé séparément sur la branche et qu'il soit libre de laisser germer sa propre ramification. Mieux vaut toutefois s'en tenir à de simples mots.

En notant un mot par branche de votre carte mentale, votre cerveau pourra s'impliquer totalement dans le sujet et aller jusqu'au

fond du problème. Le mot agira comme un crochet auquel le cerveau pourra suspendre un souvenir.

Une brève histoire de la pensée et des cartes heuristiques

Comme tout ce qui nous frappe par sa nouveauté, sa différence ou son caractère innovant, la carte mentale n'est pas tombée du ciel un beau jour et n'a pas atterri sur cette planète comme un ovni. Comme vous l'aurez maintenant compris, je ne me suis pas réveillé un beau matin en me disant que j'allais inventer les cartes heuristiques. Au contraire, la carte mentale est une évolution naturelle de la pensée humaine.

Les cartes heuristiques découlent naturellement des processus par lesquels les êtres humains ont essayé depuis la nuit des temps d'utiliser les images pour communiquer leurs pensées intérieures. D'ailleurs, leurs racines remontent aux premières marques délibérément tracées par les tout premiers artistes sur les parois des cavernes il y a 40 000 ans. L'art et l'écriture sont deux modes d'expression de la pensée. Les attitudes vis-à-vis de ces pratiques, ainsi que leur équilibre réciproque, ont influencé les modes d'expression des idées à travers l'histoire – de l'âge de pierre au ^{xxi}^e siècle.

Art pariétal

L'invention de l'expression symbolique a été l'une des grandes innovations de l'histoire de l'humanité. Une première forme d'art est apparue sous la

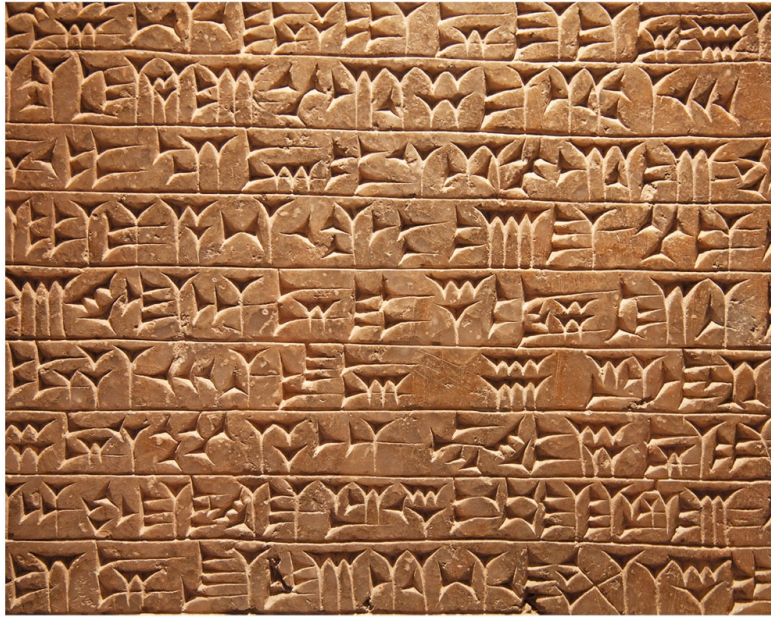
forme de pochoirs de mains. Une théorie affirme qu'avec les pigments utilisés pour tracer les contours des mains sur les parois des cavernes, nos ancêtres découvrirent comment représenter un objet tridimensionnel à l'aide d'un trait bidimensionnel. Ensuite, ils reproduisirent les contours des animaux, comme les chevaux, les bisons et le gibier dans les peintures rupestres.



EMPREINTES DE MAINS, DATANT DE 9 000 ANS ENVIRON, DANS LA CUEVA DE LAS MANOS (GROTTE DES MAINS), EN ARGENTINE, DANS LA PROVINCE DE SANTA CRUZ.

Cunéiforme sumérien

Vers 3500 av. J.-C., les Sumériens inventèrent une forme primitive de comptabilité pour tenir les comptes de leur production agricole et de leurs têtes de bétail sur des tablettes d'argile. Ils simplifièrent les contours des animaux en les réduisant à des lignes et à des formes, transcrites à leur tour. Ces pictogrammes constituent la première forme d'écriture connue.



TABLETTE ADMINISTRATIVE EN CUNÉIFORME SUMÉRIEN, LA FORME D'ÉCRITURE LA PLUS ANCIENNE.

Hiéroglyphes égyptiens

Les hiéroglyphes développés dans la II^e dynastie égyptienne (v. 2890-2670 av. J.-C.) étaient basés sur des images. Même si certains représentaient les objets qu'ils symbolisaient, ils étaient surtout utilisés comme des phonogrammes, c'est-à-dire que leur sens était véhiculé par leur son plutôt que par leurs formes. Le hiéroglyphe a donc marqué un clivage entre le mot tel qu'il apparaît visuellement et les objets auxquels il fait référence. Cette fracture a permis l'étude de concepts abstraits et a donné toute son importance au pouvoir des associations dans le développement des idées.

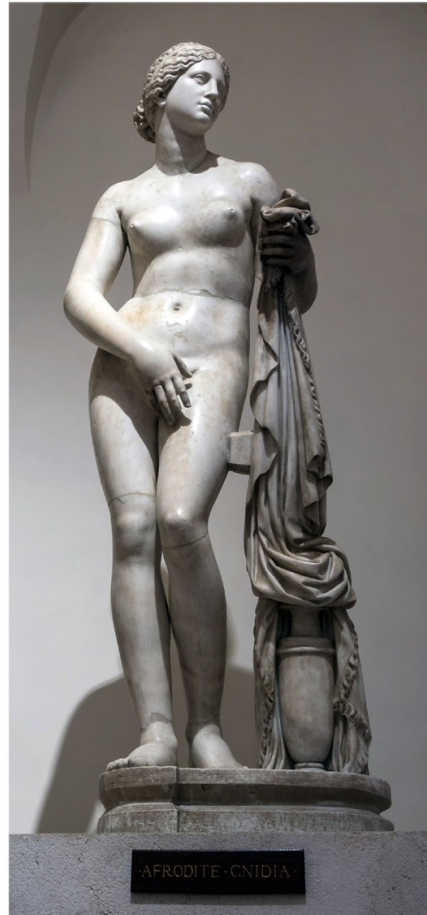


**HIÉROGLYPHES DANS LA TOMBE DE THOUTMÔSIS III DANS LA VALLÉE
DES ROIS, À LOUXOR, EN ÉGYPTÉ.**

Grèce antique

Sur une période de plusieurs siècles, les Grecs anciens perfectionnèrent le langage visuel de la pensée, comme le montre l'évolution de leur art depuis les statues de kouros statiques et formalisés datant de la période archaïque jusqu'aux figures humaines plus réalistes créées par des sculpteurs comme Praxitèle au ^{iv}^e siècle av. J.-C. Cet artiste novateur aurait le premier représenté un corps de femme nue sous la forme d'une statue de taille humaine.

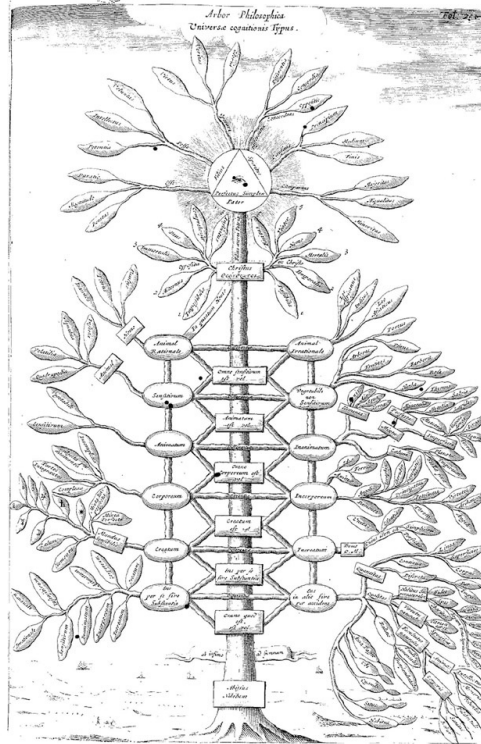
L'approche tridimensionnelle du monde qu'avaient les Grecs anciens et leur questionnement sur la place que nous y occupons se reflètent chez de nombreux penseurs, comme Euclide (v. 300 av. J.-C.), Archimède (v. 287-212 av. J.-C.), Ératosthène (v. 275-194 av. J.-C.), Socrate (v. 469-399 av. J.-C.), Platon (v. 429-347 av. J.-C.), Aristote (v. 384-322 av. J.-C.) et Phidias (^v^e siècle av. J.-C.). Ces pionniers ne se contentaient pas de voir le monde tel qu'il était. Ils ont repoussé les limites de la pensée, comme les cartes heuristiques modernes nous permettent de le faire aujourd'hui.



COPIE ROMAINE DE L'APHRODITE DE CNIDE DU SCULPTEUR GREC PRAXITÈLE.

Arborescences

Même si la chute de l'Empire romain eut lieu au v^e siècle apr. J.-C., le latin exerça longtemps son influence sur la pensée occidentale. Son adoption et adaptation par l'Église catholique renforcèrent la croyance culturelle dans la supériorité du mot écrit comme premier vecteur de pensée, de créativité et de communication. Cependant, les philosophes comme Boèce (v. 480-524/ 525 apr. J.-C.) utilisèrent des arborescences, tel l'arbre de Porphyre, comme système de classification de catégories. Des motifs médiévaux complexes, tels que l'arbre de Jessé, schématisant l'arbre généalogique du Christ, étaient aussi utilisés comme outils mnémotechniques combinant mots et images.



ARBRE DE PORPHYRE DU PHILOSOPHE DU VI^E SIÈCLE BOÈCE.

Léonard de Vinci

Le célèbre artiste et inventeur de la Renaissance Léonard de Vinci (1452-1519) occupe une place importante dans l'histoire du développement du Mind Mapping. Ses notes sont une juxtaposition de croquis, de symboles et de mots qui combinent l'imagination, les associations et l'analyse, et révèlent de quelle façon cet incroyable génie a été soutenu par tout l'éventail de ses aptitudes cérébrales.



PAGE DE CARNET DE LÉONARD DE VINCI (V. 1480), MÊLANT MOTS, FORMES GÉOMÉTRIQUES, IMAGES ET SYMBOLES.

Charles Darwin (1809-1882)

Le naturaliste britannique Charles Darwin créa ce qui pourrait bien être la plus importante protocarte mentale jamais dessinée. Dans son arbre de la vie, il cartographie ses premières réflexions sur l'évolution des espèces. Les généticiens modernes ont découvert que les espèces ont plus d'ancêtres communs que Darwin ne le pensait. Cette pensée évolutionniste se retrouve dans les cartes heuristiques actuelles, qui établissent des liens entre différentes branches à l'aide de flèches et de lignes.

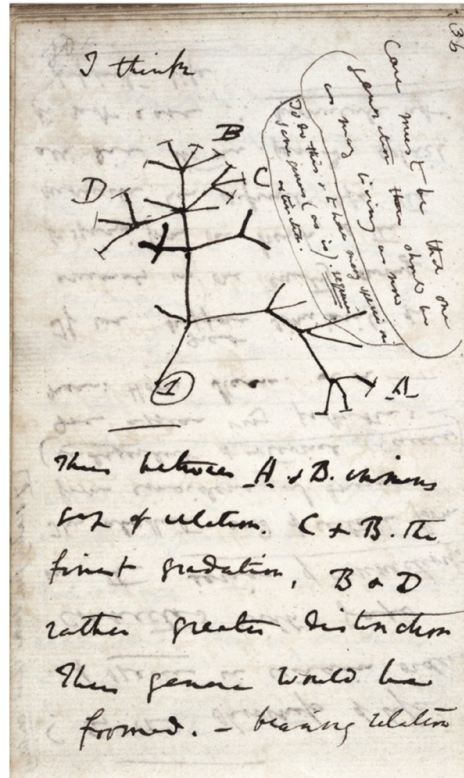


SCHÉMA DE DARWIN (V. 1837) EXPLORANT POUR LA PREMIÈRE FOIS SON IDÉE D'ARBRE PHYLOGÉNÉTIQUE.

Albert Einstein (1879-1955)

Dans une interview donnée en 1929, le physicien théoricien américain né allemand, Albert Einstein, déclare : « Je suis assez artiste pour puiser librement dans mon imagination. L'imagination est plus importante que la connaissance. Car la connaissance est limitée, tandis que l'imagination englobe le monde entier. » La pensée d'Einstein était diagrammatique et schématique, plutôt que linéaire et verbale, ce qui fait de lui le parrain de la cartographie mentale au xx^e siècle.

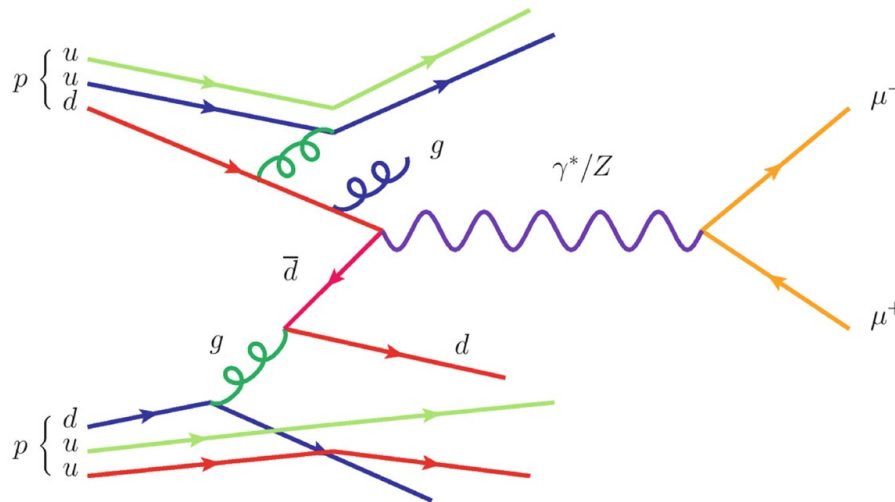


DIAGRAMME DE FEYNMAN DÉCRIVANT LE COMPORTEMENT DES PARTICULES SUBATOMIQUES.

Richard Feynman (1918-1988)

Le physicien américain et prix Nobel Richard Feynman fit connaître son premier diagramme au monde entier en 1949. Dès son plus jeune âge, Feynman comprit l'importance de la visualisation et de l'imagination pour le processus de pensée créative. Il apprit donc à dessiner. Il inventa des représentations imagées de la formule mathématique employée pour décrire le comportement des particules subatomiques, que l'on nommera « diagrammes de Feynman ». Il était si fasciné par ces diagrammes qu'il en recouvrit sa camionnette !

La cartographie mentale en pratique

Des siècles plus tard, notre attitude face aux images et aux mots poursuit son évolution. Aujourd'hui, nous percevons les signes d'un délaissement des formes de communication verbales dominantes au profit des formes visuelles (comme le révèle la popularité croissante des émojis en tant que

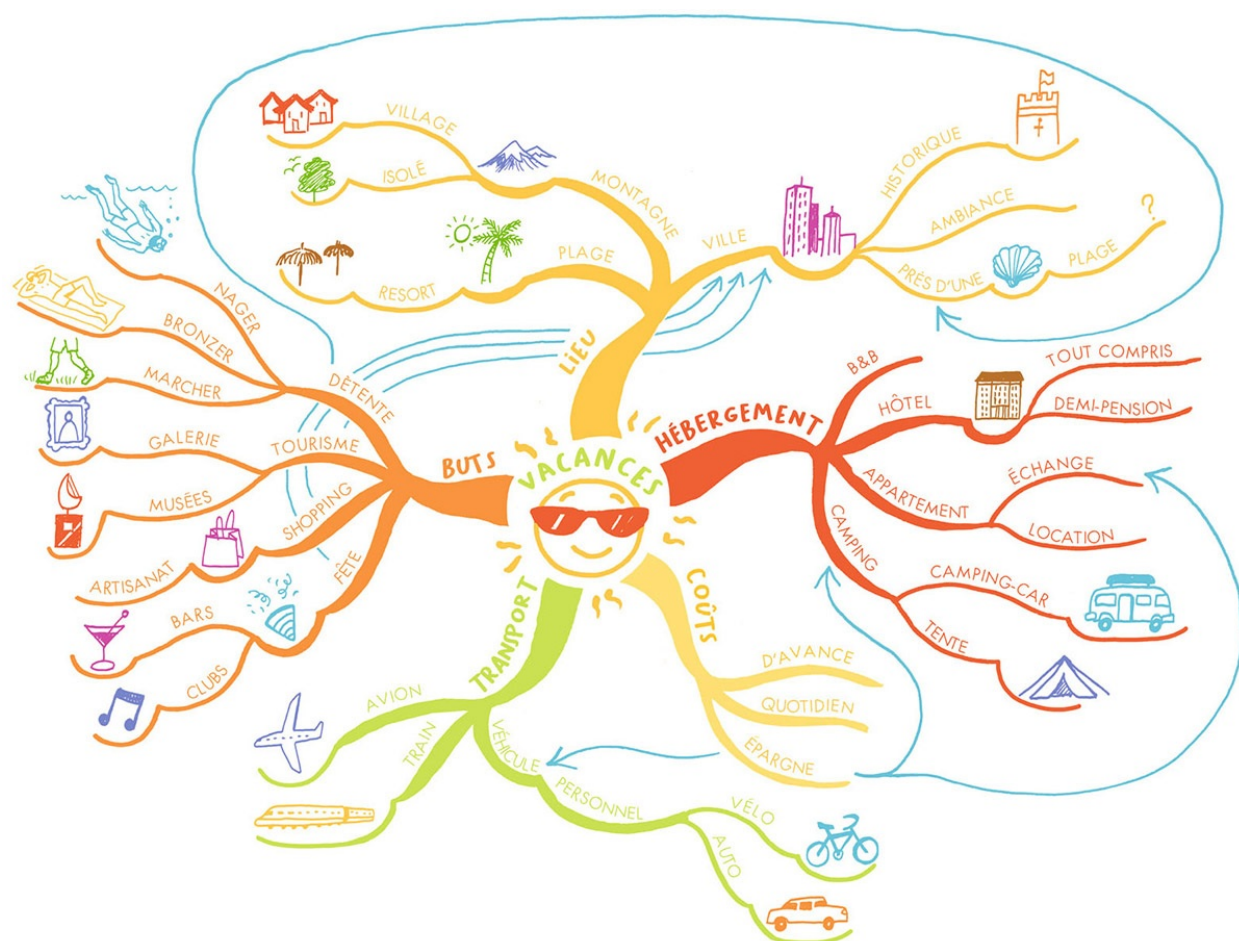
formes de raccourcis visuels), ce qui rétablit peut-être le déséquilibre des décennies précédentes. Dans le domaine intellectuel, par exemple, les mots ont toujours eu la priorité sur les images – à quelques rares exceptions près, comme le montrent les travaux de scientifiques célèbres tels Feynman et Einstein. Mais une fois encore, le pouvoir de l'image revient au premier plan dans toutes nos communications : notre téléphone nous sert de plus en plus comme appareil photo pour capturer des scènes – plutôt que pour discuter – et pour documenter les moindres brouilles de notre vie en images sur les réseaux sociaux ; nous pensons, travaillons et interagissons avec de parfaits inconnus et nous sommes donc davantage dépendants de technologies qui nous permettent de transcender les barrières de la langue.

En mariant les mots et les images et en reflétant le fonctionnement du cerveau qui combine données logiques et créatives, la carte mentale est l'outil parfait pour un ^{xxi}^e siècle marqué par les échanges planétaires.

Certaines cartes mentales sont très simples et directes, tandis que d'autres sont incroyablement complexes. Vous pouvez voir ci-contre un exemple de carte heuristique simple, mais authentique, créée conformément aux [règles du Mind Mapping](#). Cette carte rudimentaire permet de planifier des vacances. Vous remarquerez que chaque mot ou image est placé sur une branche distincte, que chaque branche a une couleur différente et que les images amusantes symbolisant le plaisir d'organiser ses vacances rendent cette carte particulièrement plaisante à dessiner et facile à mémoriser. Les branches principales se rapportent aux considérations essentielles de

l'organisation des vacances : la destination, l'hébergement, le budget, le moyen de transport et les principaux objectifs du voyage. Les ramifications examinent en détail chacune de ces considérations – par exemple, en comparant la montagne à la ville et à la plage comme destinations possibles et en étudiant les différentes possibilités d'hébergement et de moyens de transport disponibles. La ramification du budget qui mentionne les économies est reliée par des flèches à des options bon marché.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR PLANIFIER DES VACANCES



Si vous n'êtes pas sûr du type de vacances dont vous avez envie, la création d'une carte mentale comme celle-ci vous aidera à réfléchir aux

différentes possibilités tout en soulevant les problèmes éventuels, comme le budget par rapport aux objectifs.

Une carte heuristique présente les avantages suivants :

- › Elle vous offre une vision d'ensemble claire sur un sujet.
- › Elle vous fournit les informations nécessaires pour planifier un événement.
- › Elle vous permet d'examiner une situation en détail.
- › Elle peut contenir beaucoup d'informations.
- › Elle active votre imagination et vous encourage à trouver des solutions créatives.
- › Elle est agréable à regarder.

Les nombreux avantages du Mind Mapping

En plus de vous offrir une vision d'ensemble claire sur un sujet ainsi qu'un outil visuel pour le mémoriser facilement, la cartographie mentale présente de nombreux avantages :

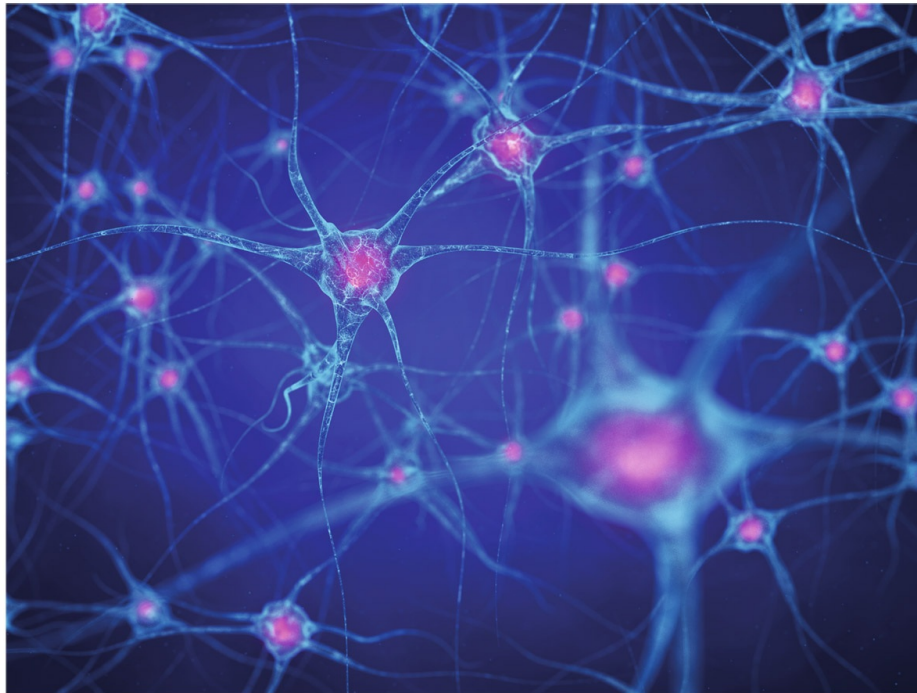
Réflexion : Utilisez le Mind Mapping pour activer votre cerveau, trouver de nouvelles idées et associations, et suivre le fil de vos pensées en couleur.

Apprentissage : Les cartes mentales sont de précieuses aides à l'apprentissage : elles s'utilisent pour la prise de notes pendant les cours et les conférences, mais aussi pour la révision des examens. Une carte mentale élimine le bois mort pour mettre en lumière les branches essentielles de n'importe quel enseignement.

Concentration : Le Mind Mapping demande une concentration telle sur la tâche en cours que cette mobilisation du cerveau aboutit forcément à de

meilleurs résultats.

Organisation : Utilisez les cartes mentales pour préparer vos réceptions, mariages, voyages, réunions familiales et même votre avenir.



LA STRUCTURE D'UNE CARTE HEURISTIQUE RESSEMBLE AU RÉSEAU DE SYNAPSES ET DE VOIES NEURONALES.

Planification : Définissez vos priorités d'emploi du temps à l'aide de cartes mentales.

Communication : Arrêtez le bavardage inutile et communiquez avec précision – une carte heuristique met en valeur les points essentiels à faire passer.

Discours : Vous pouvez dire adieu à vos feuilles de notes. Les informations seront accessibles d'un seul coup d'œil, vos présentations et vos discours seront plus clairs, plus détendus et plus dynamiques.

Leader : Créez d'excellents outils professionnels, qu'ils vous servent à définir un emploi du temps, prendre des notes ou diriger une réunion. Une carte mentale est un poste de contrôle d'où vous pourrez décrypter vos univers internes et externes.

Formation : Débarrassez-vous de vos manuels encombrants et préparez des programmes de formation dans un format précis et accessible grâce aux cartes mentales.

Négociation : Revoyez toutes vos options, les stratégies possibles et les issues potentielles en les énonçant clairement sur le papier. Une carte heuristique vous aidera à négocier un résultat gagnant-gagnant.

Les cartes heuristiques et le cerveau

Nous l'avons vu, les cartes mentales fonctionnent organiquement comme le cerveau en imitant la façon dont de nouvelles jonctions sont créées ou consolidées lorsque les informations circulent entre les branches et les cellules cérébrales. En stimulant la pensée radiale, une carte heuristique exagère les fonctions cérébrales naturelles et rend le cerveau plus fort, plus créatif et plus efficace. Le cerveau humain contient plus d'un milliard de neurones, ou cellules nerveuses. Chacun d'eux est plus puissant qu'un ordinateur familial. Pourtant, grâce au pouvoir de la pensée radiale, le cerveau fonctionne de façon synergétique plutôt que linéaire. Par conséquent, le tout est toujours plus que la somme de ses parties.

Par ailleurs, les cartes heuristiques imitent les innombrables synapses et connexions qui relient nos cellules cérébrales. Des recherches scientifiques récentes corroborent les preuves de plus en plus nombreuses qu'une carte mentale est la manifestation naturelle du processus de réflexion du

cerveau et que nous réfléchissons tous à l'aide de cartes heuristiques internes !

Cartes heuristiques internes

En 2014, le prix Nobel de physiologie ou médecine a été partagé entre John O'Keefe, d'un côté, et May-Britt Moser et Edvard I. Moser conjointement, de l'autre, pour leurs découvertes dans le domaine des neurosciences cognitives, et plus précisément leurs travaux sur les cellules de grille. Ces cellules cérébrales spécialisées interagissent avec les cellules de lieu et l'hippocampe pour créer une représentation mentale de l'emplacement d'une personne dans son environnement. Non seulement elles aident l'individu à former une carte mentale de son environnement, à la façon d'un GPS interne, mais il a été démontré que les cellules de grille pouvaient jouer un rôle dans la formation de souvenirs épisodiques dans l'hippocampe, lequel intervient dans l'apprentissage et la mémoire.

Les dendrites et les synapses des cellules
cérébrales se combinent pour créer une
forme de carte mentale interne qui permet à
la fois de décrypter une situation, et de
retenir des informations et de les restituer
plus tard.

Ces découvertes me passionnent et me ravissent. Durant les années 1960, lorsque je me suis intéressé à la façon dont nous réfléchissions, certains aspects scientifiques n'en étaient encore qu'à leurs balbutiements. Les cellules cérébrales, par exemple, ressemblaient plus à des points sous le microscope – à de minuscules brins de poussière flottant parmi d'autres particules. Pourtant, à la surprise générale, les progrès des neurosciences

ont révélé que les points avaient des jambes. Il a fallu attendre l'invention du microscope électronique pour admirer la cellule cérébrale dans toute sa beauté, avec son noyau, ses dendrites, ses synapses et ses arborisations terminales.

Cette révélation produisit aussi sur moi l'effet d'un miracle pour d'autres raisons, car cela confirmait la validité et la nature organique de l'outil de réflexion sur lequel je travaillais en lien avec ces découvertes : la structure de la carte mentale. Une bonne carte mentale ressemble à la forme étendue d'une cellule cérébrale.

Tout comme les données mathématiques
d'une cellule cérébrale tendent vers l'infini,
la carte mentale est un outil de réflexion qui
peut potentiellement se développer
jusqu'aux confins de l'infini.

La découverte de la véritable nature de la cellule cérébrale semblait un merveilleux exemple de synchronicité. De même, les recherches relativement récentes sur les cellules de grille, récompensées par un prix Nobel, corroborent le fait que les cellules cérébrales réfléchissent sur le modèle d'une carte heuristique. Cette révélation confirme à mon sens le pouvoir de cet outil de réflexion, mais aussi sa relation fondamentale avec la mémoire.

Cela dit, la relation entre les cartes heuristiques et la mémoire a déjà été scientifiquement démontrée. Dans son discours à la Conférence internationale sur la pensée, à Kuala Lumpur, en 2009, H. Toi expliqua que la cartographie mentale aidait les enfants à mémoriser des mots plus efficacement que les listes, entraînant jusqu'à 32 % d'amélioration des résultats. De même, une étude réalisée en 2002 par Paul Farrand,

Fearzana Hussain et Enid Hennessy démontra que le Mind Mapping améliorerait de 10 % la mémorisation à long terme d'informations factuelles par ses participants.

Nous sommes des cartes mentales

Les cartes heuristiques constituent la méthode la plus simple pour soumettre des informations au cerveau, mais aussi pour les en extraire. Elles semblent intrinsèquement liées à notre nature d'être humain. L'expression hermétique « ce qui est en bas est comme ce qui est en haut » semble valide étant donné que les cartes heuristiques sont le reflet de nos rouages internes et externes : elles sont à la fois liées à la façon dont nous réfléchissons sur la place de nos structures cérébrales et à la façon dont nos pensées peuvent s'exprimer à l'aide de l'outil de réflexion qu'est la carte mentale.

Lorsque vous aurez terminé à la fois ce livre et ses exercices, vous serez non seulement en bonne voie pour maîtriser la cartographie mentale, mais aussi pour réaliser votre véritable potentiel en tant qu'être humain.

Libérer le potentiel de votre cerveau

Contrairement à d'autres types d'outils visuels, la cartographie mentale libère l'incroyable potentiel du cerveau en mobilisant tout l'éventail des aptitudes cérébrales, des compétences rationnelles et numériques aux capacités imaginatives et inventives. Une bonne carte heuristique constitue une arène dans laquelle on réfléchit avec créativité grâce à une combinaison de mots et d'images. En fait, les cartes mentales ne sont pas uniquement un outil de réflexion. Elles encouragent l'« épanouissement cérébral » en combinant les pouvoirs de l'imagination et des associations afin de créer les conditions idéales pour le foisonnement des idées – et plus vous générez d'idées, meilleure sera leur qualité globale. La cartographie mentale élargira les horizons de votre pensée en vous donnant les moyens de développer votre acuité mentale, votre perspicacité, votre créativité et votre liberté de pensée.

Depuis leur invention, les cartes heuristiques ont été adoptées par des centaines de millions de personnes dans le monde entier qui souhaitent utiliser efficacement leurs capacités cérébrales. L'efficacité de cet outil a été confirmée par de nombreuses études scientifiques et psychologiques, et elles se sont révélées un outil remarquablement polyvalent. Comme nous le verrons au chapitre 5, les cartes heuristiques peuvent être utilisées dans tous les domaines de l'existence dans lesquels un meilleur apprentissage et une réflexion plus claire amélioreront vos performances.

Demandez-vous en quoi la cartographie mentale pourrait améliorer votre vie. Puis mettez-vous au travail !

Au chapitre 1, je vous ai proposé de créer votre propre carte mentale afin de vous présenter ses composants essentiels, comme les images, les couleurs, les branches et les mots (voir « [Comment créer une carte mentale](#) »). Comme pour toute compétence, plus vous pratiquez, plus vous êtes à l'aise avec cette technique. Pour profiter au maximum des enseignements de ce chapitre, je vous conseille de l'aborder comme un ensemble d'exercices ludiques. Mettez de côté vos doutes et vos incertitudes et amusez-vous à dessiner des cartes mentales colorées en suivant les principes que j'exposerai en détail dans les pages suivantes.

Avant de commencer, permettez-moi une petite suggestion : même si vous entraînez votre cerveau sans relâche, soyez complaisant envers vous-même (toujours !). Vos cartes mentales produiront de meilleurs résultats si vous les abordez avec légèreté. Paradoxalement, le jeu est une affaire sérieuse parce qu'il active l'imagination, qui est l'un des piliers de la cartographie mentale. Si, à un moment donné, vous êtes bloqué ou frustré, faites une pause et reprenez votre carte mentale plus tard (voir le chapitre 4, « [Trouver des solutions](#) », pour plus de conseils.) Ou bien, recommencez une nouvelle carte en vous inspirant éventuellement des ébauches de cartes heuristiques proposées dans les « [99 applications](#) », au chapitre 5. Le Mind Mapping est plus efficace lorsqu'il est pratiqué par périodes d'une vingtaine de minutes.

La cartographie mentale n'est pas une question de réussite ou d'échec, de bonne ou de mauvaise façon de penser. Personne ne vous jugera d'après vos résultats (à moins que vous ne participiez aux Championnats du monde de Mind Mapping !). Il existe des règles grâce auxquelles vous

profiterez au maximum du Mind Mapping et créez des cartes mentales particulièrement efficaces. La notion de règles ne vous semblera peut-être pas vraiment logique, dans un premier temps, puisqu'il faut laisser libre cours à sa créativité afin de faire naître les idées. Pourtant, ces règles vont soutenir votre réflexion en lui apportant une structure, en lui permettant de s'épanouir plutôt que de s'embrouiller et de s'empêtrer.

Comprendre les règles

Même si les règles du Mind Mapping sont d'une simplicité enfantine, elles sont très efficaces. Si vous vous en écarterez, vous ne créerez pas de véritable carte heuristique. Vous vous retrouverez plutôt avec un schéma à la manière de ceux que nous examinerons au chapitre 3, voire pire encore.

LES RÈGLES DU MIND MAPPING

- 1. Utilisez toujours une feuille de papier vierge** placée en orientation paysage. Assurez-vous que la feuille est assez grande pour contenir toutes les ramifications.
- 2. Au milieu de la feuille, faites un dessin** représentant le sujet en utilisant au moins trois couleurs.
- 3. Utilisez des images, des symboles, des codes et jouez sur les dimensions** à l'intérieur de la carte mentale.
- 4. Sélectionnez des mots-clés** et écrivez-les en capitales.
- 5. Placez chaque mot ou image sur une branche distincte** afin de l'isoler.
- 6. Dessinez des branches fluides** qui partent de l'image centrale. Les branches doivent être plus épaisses vers le milieu de la carte mentale et plus minces en rayonnant vers l'extérieur en formant des ramifications.
- 7. Les branches doivent avoir la même longueur** que les mots ou les images qu'elles supportent.

8. Utilisez des couleurs pour les différentes branches en définissant votre propre code couleur.

9. Utilisez des flèches et des lignes pour représenter les associations entre différents sujets liés.

10. Veillez à la clarté de la carte mentale en plaçant soigneusement les branches. Souvenez-vous que l'espace entre les éléments est souvent aussi important que les éléments eux-mêmes. Imaginez, par exemple, l'espace entre les arbres d'une forêt : le cerveau tient plus compte de ces espaces pour comprendre où vous êtes et où vous allez que des arbres eux-mêmes.

Développer votre style personnel

Ces règles vous laissent toute latitude pour développer votre propre « marque de fabrique » tout en restant fidèle à l'esprit du Mind Mapping. Pour vous familiariser avec ces règles et pour mieux vous les approprier, gardez-en un exemplaire à portée de main (éventuellement sous la forme d'une carte mentale) et consultez-les régulièrement. Très vite, vous les appliquerez sans même y penser et elles deviendront l'ADN des gènes de vos cartes mentales !

Procédez étape par étape : fixez vos objectifs pour votre première carte heuristique ; puis pour vos deux premières ; pour vos cinq premières ; vos dix premières ; vos vingt-cinq premières ; vos cinquante premières... jusqu'à ce que vous fêtiez votre centième carte mentale (votre centenaire !). À ce moment-là, si vous avez respecté les règles, vous serez devenu un expert en Mind Mapping.

Plus les cartes heuristiques occupent de l'espace sur la feuille de papier, plus elles deviennent complexes. Les règles ont été conçues pour rendre vos cartes plus claires, de tous les points de vue, et donc pour renforcer leur impact sur votre cerveau comme sur celui des autres. Pour mieux en comprendre les raisons, examinons de plus près les éléments essentiels, ainsi que d'autres considérations qui y sont liées.

Comment les règles façonnent-elles les cartes heuristiques ?

La méthode la plus simple pour comprendre les effets et l'utilité des règles est de les mettre en pratique en créant une carte heuristique. Tout d'abord, assurez-vous d'avoir bien compris les notions essentielles de la cartographie mentale en mémorisant les sept étapes énoncées au chapitre 1 (voir « [Comment créer une carte mentale](#) »). Vous serez alors prêt à appliquer les règles en créant une carte mentale sur un sujet quelconque. Pourquoi ne pas essayer d'en créer une dès maintenant tout en lisant les pages suivantes ?

Au chapitre 1, j'ai pris l'exemple de Shakespeare pour illustrer les différentes étapes. Pour cet exercice, j'aimerais que vous réfléchissiez au problème ou au sujet que vous souhaiteriez cartographier. (Si vous manquez d'inspiration, reportez-vous à l'exercice [Rendez vos pensées visibles](#).)

Rassemblez votre matériel

Une fois votre thème choisi et avant de travailler sur la carte mentale proprement dite, rassemblez votre matériel et réunissez les informations complémentaires éventuellement requises afin de tout avoir sous la main.



ORIENTATION PORTRAIT



ORIENTATION PAYSAGE

Par exemple, si vous voulez utiliser une carte mentale pour prendre des notes sur un texte que vous étudiez, assurez-vous d'avoir votre livre sous la main afin de le consulter tout en créant la carte heuristique.

Pour éviter une surcharge de la carte, surtout en direction des marges, dessinez sur une grande feuille de papier blanc. Il est important que le papier soit blanc uni et ne présente pas de lignes ou de décorations qui détourneraient votre attention du processus créatif. Placez toujours cette feuille en orientation paysage, car vous aurez plus de liberté et d'espace pour dessiner votre carte mentale qu'avec une orientation portrait (verticale). De plus, les informations figurant sur une carte heuristique horizontale sont plus faciles à visionner d'un seul coup d'œil, car vous pouvez parcourir la page de façon non linéaire, en partant du centre, plutôt que de la lire de gauche à droite, de gauche à droite, de gauche à droite – au risque d'avoir un torticolis, comme si vous regardiez un match de tennis –, et de haut en bas, comme s'il s'agissait d'un texte.

Placez la feuille sur une surface plane ou surélevée devant vous ou, si vous préférez, punaisez-la au mur et travaillez debout. Une surface surélevée, comme une table à dessin d'architecte, améliorera votre posture et vous offrira une meilleure perspective. Vous pouvez aussi vous asseoir par terre, si vous trouvez cette position confortable. Certains artistes s'asseoient par terre pour peindre et dessiner, car cette approche d'apparence infantile peut libérer la pensée créative.

Vous pouvez créer une carte heuristique n'importe où, dans n'importe quelle position, surtout si vous pratiquez le yoga, la gymnastique, la danse, ou si vous êtes un enfant. Peut-être avez-vous une préférence pour votre position de méditation, par exemple, car les cartes heuristiques apaiseront vos pensées en synchronisant vos deux hémisphères cérébraux. Beaucoup de gens, surtout les enfants, dessinent couchés par terre, sur le ventre, en appuyant leur tête sur leurs mains.

Mais ne devenez pas contorsionniste ! Gardez votre carte mentale aussi droite que possible, avec ses branches aussi horizontales que possible, ce qui la rendra beaucoup plus facile à lire et à mémoriser. Lorsque vous écrivez et dessinez, déplacez votre main sur le papier au lieu de faire pivoter la page.

Pour accroître l'attrait visuel et l'impact de votre carte, sélectionnez des feutres de différentes couleurs et épaisseurs, de la pointe fine au surligneur, afin de varier les codes couleur et de renforcer l'impact de la carte heuristique sur votre mémoire. (Souvenez-vous de l'effet [von Restorff](#) présenté au chapitre 1.)

Réunissez votre kit de Mind Mapping
composé de papier blanc et de feutres de
couleur à emporter partout avec vous. Ainsi,
vous ne serez pas obligé d'utiliser du papier
à ligne et un stylo bleu.

En réunion, vous pouvez créer un brouillon de carte mentale en noir et blanc, puis la colorier ou la redessiner entièrement par la suite. Il est toujours utile, quel que soit le stade de votre carte heuristique, de la revoir peu de temps après l'avoir achevée. Par conséquent, il est parfaitement possible de faire un brouillon en noir et blanc. Toutefois, la couleur est un élément essentiel pour stimuler la créativité, ce qui signifie que si vous commencez par dessiner en noir et blanc, vous limiterez considérablement votre capacité à générer de nouvelles idées.

Choisissez l'image centrale

Une fois le sujet trouvé, commencez à dessiner une image centrale au milieu de la feuille en utilisant la mise en relief, en puisant dans votre inspiration et en employant au moins trois couleurs pour rendre le dessin visuellement plaisant et facilement mémorisable. Réfléchissez à la manière de symboliser votre sujet de façon aussi intéressante et imaginative que possible. Si un mot particulier joue un rôle important dans la carte mentale, convertissez-le en image en le mettant en relief et en utilisant des couleurs pour accroître son attrait visuel. Une image centrale dynamique attire automatiquement l'œil et le cerveau, et déclenche de nombreuses associations.

Que voulez-vous que la carte mentale vous révèle ? Gardez ce but à l'esprit à chaque étape.

Fixez-vous des objectifs et classez vos idées

Les principales catégories qui rayonnent sous forme de branches depuis l'image centrale sont appelées des « idées d'organisation de base » (*Basic Ordering Ideas* ou BOI) et constituent la structure principale de la carte mentale.

Si votre carte mentale repose sur un ensemble solide de BOI, vous êtes déjà sur la bonne voie : en identifiant vos BOI et en les classant d'une façon visuellement significative, vous verrez plus clairement les relations entre les idées et concepts suivants et la manière dont ils viendront s'insérer dans l'arborescence des idées de la carte mentale.

Lorsque vous commencez votre carte heuristique, réfléchissez soigneusement à vos objectifs :

- › De quelles informations ou connaissances avez-vous besoin ?
- › Quelles sont les sept catégories les plus importantes en lien avec ce sujet ?
- › Si c'était un livre, quels titres porteraient ses chapitres ?
- › Quels sont les leçons ou les thèmes abordés ?
- › Quelles questions devez-vous vous poser ? (Les termes *quoi*, *où*, *qui*, *comment*, *avec qui* et *quand* sont aussi des branches principales très utiles.)
- › Quelles sont les sous-catégories dans lesquelles vous pouvez diviser votre sujet ?

Vos BOI peuvent aussi être liées aux considérations suivantes :

- › Structure – la forme des choses
- › Fonction – le but des choses et leur rôle
- › Propriétés – les caractéristiques des choses
- › Processus – mode de fonctionnement des choses
- › Évaluation – à quel point les choses sont bénéfiques
- › Définitions – que signifient les choses
- › Classification – quels sont les liens entre les choses
- › Histoire – la chronologie des événements
- › Personnalités – les rôles des gens et leur caractère

Pour commencer, notez les deux premiers mots ou images qui vous viennent à l'esprit, puis regroupez-les dans des catégories générales pour former les branches principales.

Ramifications

Comme nous l'avons suggéré au chapitre 1, les branches doivent être plus épaisses à proximité de l'image centrale afin de souligner leur importance pour le cerveau ; notez vos BOI au-dessus. Tous les rameaux qui se développent à partir d'une branche principale contiendront des informations liées à cette BOI. Les concepts les plus généraux (inclusifs)

ont tendance à être plus proches de l'image centrale, tandis que les concepts moins généraux (plus exclusifs ou spécifiques) apparaissent sur les sous-branches plus éloignées du centre de la carte.

Si votre carte heuristique est toujours en phase d'élaboration, vous pourriez découvrir que certaines des idées périphériques jouent en fait un rôle plus important que celles que vous aviez initialement placées vers le centre. Si cela se produit, épaississez simplement les branches extérieures là où c'est nécessaire, ce qui renforcera aussi l'intérêt de votre carte mentale.

Dessinez toutes les branches de manière organique et fluide, comme des vagues, pour accroître leur impact visuel. De plus, en dessinant des branches ondulées qui rayonnent organiquement, chacune aura une forme unique qui pourra ensuite être utilisée pour activer la restitution des informations placées sur la branche.

Exprimez-vous par le biais d'images

Pour produire un impact visuel fort et une inspiration créative maximale à l'aide du Mind Mapping, de manière ludique par la même occasion, utilisez de préférence des images (comme pour les mots, chaque image doit être nichée sur sa propre branche). Ce n'est pas grave si vous n'aimiez pas les cours de dessin à l'école ; personne ne vous jugera sur vos dons artistiques. Les images qui décorent vos cartes mentales n'ont pas besoin d'être des chefs-d'œuvre : croquis, dessins, symboles et griffonnages feront parfaitement l'affaire ! D'ailleurs, le pire serait de rester bloqué à essayer de dessiner une image parfaite ; le but du Mind Mapping est de jeter rapidement vos idées sur le papier. Les illustrations ne sont donc que des raccourcis représentant l'essence de vos pensées profondes.

Tandis que la prise de notes linéaire utilise les trois compétences essentielles de la modélisation, des symboles et de l'analyse linéaires, la

création d'images mobilise un large éventail de compétences cérébrales, allant de l'imagination à la logique et à la conscience spatiale en passant par l'utilisation des couleurs, des formes, de la mise en relief des lignes et de la modélisation visuelle.

L'utilisation des images dans les cartes heuristiques présente un autre avantage majeur : celui d'améliorer vos pouvoirs de perception visuelle au quotidien. Quelles que soient vos aptitudes pour le dessin, toutes vos tentatives vous encourageront à vous focaliser plus intensément sur le monde réel comme source d'inspiration, et vous prendrez davantage conscience du monde qui vous entoure.

Finalement, une carte mentale utilise non seulement des images, mais c'est elle-même une image ! Une carte mentale est beaucoup plus facile à se représenter mentalement qu'un extrait de texte. Une étude portant sur la reconnaissance des images, réalisée par Ralph Haber en 1970, révéla que les hommes ont une mémoire presque photographique pour la reconnaissance des images, ce qui explique que ces dernières soient d'excellents aide-mémoire. Haber constata qu'un individu moyen à qui l'on montre 10 000 photos en mémorise plus de 98 %.

Imaginez-vous que lorsque vous aurez terminé votre centième carte mentale, vous vous souveniez de toutes les précédentes – ce qui correspond à une restitution de 100 %. Représentez-vous maintenant vos 1 000 premières cartes heuristiques ! Et maintenant, imaginez que vous ayez dessiné 10 000 cartes mentales pour 10 000 ouvrages que vous avez étudiés : même si vous ne parvenez à vous souvenir que de 98 % d'entre eux, n'est-ce pas déjà incroyable ? La cartographie mentale est une façon relativement simple de devenir un génie ! Vos cent premières cartes heuristiques sont comparables à un bataillon de soldats affrontant un bastion d'ignorance.

Veillez à ce que vos images soient aussi claires que possible. Plus votre carte mentale sera limpide, plus elle paraîtra élégante, gracieuse et

attrayante. Une image claire suscitera une réponse claire. Cette clarté vous ouvrira les yeux et vous aidera à voir le monde à travers les yeux d'un enfant ou d'un artiste. Vos pouvoirs de perception s'en trouveront accrus.

Jouez avec les mots

Pour plus de clarté, d'impact et de liberté, n'utilisez qu'un mot-clé par branche de votre carte mentale. Il est beaucoup plus facile de se souvenir d'un seul mot-clé que d'une phrase. Il restera gravé dans votre mémoire. Tel le caillou jeté dans une mare qui fait naître une série d'anneaux concentriques, le mot-clé va déclencher un enchaînement d'associations qui stimuleront votre réflexion. De plus, se concentrer sur un seul mot par branche oblige à choisir précisément le mot qui représentera le mieux votre idée. Vous devez donc mobiliser activement votre capacité de discrimination et d'analyse. Ces processus nécessitent souvent un niveau de concentration que l'on ne retrouve pas dans la prise de notes linéaire qui, par comparaison, peut être une pratique beaucoup plus passive et improductive.

Un mot-clé doit toujours être placé sur une branche de la même longueur. Ainsi, vous pourrez disposer les mots en les rapprochant le plus possible les uns des autres, ce qui vous encouragera aussi à trouver d'autres associations, car les mots « rebondiront » les uns contre les autres. Votre carte mentale paraîtra moins chargée et vous pourrez y noter plus d'informations.

Écrivez les mots en capitales afin qu'ils soient plus lisibles et plus faciles à visualiser. Tout en gardant l'arborescence des idées de votre carte mentale à l'esprit, vous pouvez utiliser des minuscules et des majuscules dans les ramifications pour représenter l'importance relative des mots.

Pour mettre en valeur les éléments les plus importants de votre carte heuristique et en faciliter la mémorisation, écrivez les mots qui y sont associés avec des lettres EN RELIEF.

Devenez synesthète

La synesthésie est un phénomène lié aux perceptions par lequel une réaction est provoquée par un sens ou une partie du corps par stimulation d'un autre sens ou d'une autre partie du corps. Par exemple, un individu synesthète peut associer chaque jour de la semaine à une couleur et à une texture différentes : les mardis sont bleus et ils sont doux et moelleux comme un épais tapis, tandis que les dimanches sont jaunes et ont la texture de bulles.

La synesthésie est souvent décrite comme un trouble mental qui engendre chez ces patients une certaine confusion dans leurs perceptions sensorielles. À mon avis, cette attitude négative est une erreur, car lorsqu'elle est bien organisée, la synesthésie peut accroître les capacités cérébrales. Une carte heuristique peut être envisagée comme un outil de réflexion synesthétique organisé. D'une certaine façon, c'est une manifestation physique et mentale du pouvoir des associations. Par conséquent, il me paraît important de dissiper les craintes à ce sujet. Faites appel à la synesthésie lorsque vous créez une cartographie mentale en mobilisant vos cinq sens dans les mots et les images que vous choisirez : la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher. Pensez aussi au pouvoir du mouvement, qui peut être suggéré par la forme organique des branches, et réfléchissez aux autres façons de le manifester dans une carte heuristique.

Devenez codeur

Nous avons déjà vu que la couleur est l'un des outils les plus puissants pour stimuler la mémoire et la créativité. Pour encore plus d'impact, créez vos propres codes couleur en établissant des correspondances de couleurs spécifiques avec vos BOI. Un code couleur minutieusement réfléchi vous aidera à accéder plus rapidement aux informations contenues dans vos cartes mentales, à améliorer votre mémoire, et à augmenter le nombre et l'étendue de vos idées créatives.

Imaginez que vous créez une carte mentale des Wu Xing, les cinq éléments de la philosophie chinoise traditionnelle. En gardant à l'esprit les couleurs les mieux adaptées, vous pourriez décider de colorier la branche principale du bois en vert, celle du feu en orange, la terre en marron, le métal en gris et l'eau en bleu.

En plus des codes couleur pour les branches principales, vous pourriez créer d'autres codes pour établir instantanément des connexions entre différentes parties de la carte heuristique. Ces codes pourraient être assez simples et prendre la forme de croix et de coches, par exemple ; ou de traits de soulignement et de formes, comme des ronds, des triangles et des carrés précisément disposés autour de la carte. Ou bien, il pourrait s'agir de symboles plus élaborés – pouvant même être représentés en 3D. Vous pourriez vous inspirer des symboles des notes de bas de page autrefois utilisés en typographie. Souvenez-vous aussi du système majeur, brièvement évoqué en introduction, qui utilise un code pour convertir des nombres en sons, puis en mots.

Comme les symboles des notes de bas de page, vous pouvez utiliser des codes pour relier des sources, comme des références biographiques à votre carte heuristique, ou pour représenter des éléments particuliers comme des noms, des dates ou des événements qui réapparaissent régulièrement dans vos notes. Quels que soient les codes créés, ils renforceront la catégorisation et la hiérarchisation de vos idées dans la carte heuristique.

Plus la carte mentale est visuellement attrayante, meilleurs seront les résultats.

Établissez des connexions

Comme les codes, des branches de connexion et des flèches de liaison peuvent être utilisées pour relier des parties séparées d'une carte mentale afin de montrer que des concepts apparemment distincts peuvent être reliés entre eux. De même, les branches et les flèches aident votre cerveau à établir des connexions entre les idées. Puisque les cartes mentales utilisent l'imagerie, les branches de connexion peuvent prendre la forme de courbes, de cercles, de boucles et de chaînes ou toutes les autres formes qui stimulent votre imagination.

Les flèches de liaison dirigent automatiquement l'œil afin de relier deux parties de la carte mentale. Ainsi, vous incitez votre esprit à suivre votre regard et vous donnez donc une dimension spatiale à vos pensées, ce qui encourage les pensées divergentes et extrêmement créatives. Comme celles des branches de connexion, la taille, la forme et les dimensions des flèches peuvent varier. Elles peuvent aussi avoir plusieurs têtes, reliées à différentes branches.

Utilisez des cadres et le morcellement

J'ai inventé la technique des *Brain Pattern Notes* (prise de notes basée sur des motifs cérébraux) durant les années 1950 et 1960, annonçant les cartes heuristiques plus élaborées. La méthode est décrite dans la série télévisée *Use Your Head* présentée à la BBC. Bien que les notes reposent sur des mots, et non sur des images, elles emploient aussi des branches et de la couleur. En effet, j'entourais instinctivement des branches et leurs ramifications par des cadres de couleur. Ces cadres, représentés par une

ligne ondulée ou une bulle en forme de nuage, délimitaient un groupe d'idées liées à un sujet particulier afin de les rendre plus faciles à mémoriser et à présenter à autrui.

Même si je ne le savais pas à l'époque, cette technique ressemble au « morcellement » (*chunking*), qui est un moyen mnémotechnique bien connu mis en évidence en 1956 par le psychologue américain George Armitage Miller (1920-2012). Le terme est tiré d'un article écrit par Miller et intitulé *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two* (« Le nombre magique sept, plus ou moins deux »), dans lequel le psychologue explique que la mémoire à court terme – ou mémoire de travail – ne peut contenir que sept éléments d'information efficacement. L'application d'une technique semblable à celle du morcellement permettrait d'étendre la capacité de mémoire.

Lorsque j'ai mis au point la cartographie mentale, il m'est apparu que le morcellement pourrait s'avérer utile dans certaines circonstances. En effet, en Mind Mapping, le contour d'un cadre crée une forme à part entière, ce qui rend cette donnée mémorisable en tant que telle. En outre, comme les informations s'en trouvent regroupées, la mémoire à court terme les retient plus facilement. Les cadres et le morcellement sont particulièrement utiles dans les cartes mentales complexes qui traitent de sujets variés décomposés en de nombreux niveaux d'information.

Toutefois, les cadres et le morcellement sont à utiliser avec parcimonie dans les cartes heuristiques ; il faut parvenir à trouver un juste équilibre. Si la carte mentale est encore en cours de réalisation, les branches doivent rester « ouvertes » afin de permettre l'établissement de nouvelles connexions. Si une branche est prématurément enfermée dans un cadre, le cartographe risque de s'enfermer lui-même dans un carcan.

Évitez d'enfermer votre réflexion dans un carcan linéaire. Un bon cartographe mental garde l'esprit libre.

RENDEZ VOS PENSÉES VISIBLES

Avez-vous l'impression d'être bloqué ? Choisissez l'un des sujets suivants comme thème central :

bonheur

paix

travail

réussite

Maintenant que vous connaissez les bases du Mind Mapping, il est temps de passer à la pratique. Plus vous pratiquez, mieux c'est ! Consultez les règles dès que nécessaire.

Une fois votre carte mentale terminée, regardez-la bien. Qu'est-ce qui vous plaît ? Qu'est-ce qui a besoin d'un peu plus d'attention ? Créez une carte mentale de vos propres réactions.

Ensuite, choisissez un autre sujet et recommencez.

Laissez-vous la place de respirer

Nous avons vu que la taille d'un mot ou d'une image représente son importance dans la hiérarchie de la carte heuristique.

Plus un élément est grand, plus son impact visuel est important et plus vous avez de chances de vous en souvenir.

L'espace entre les éléments d'une carte mentale peut être aussi déterminant que les éléments eux-mêmes. Des espaces suffisants entre les éléments conféreront plus de clarté et de structure à la carte mentale, en

la rendant visuellement plus attrayante. Par conséquent, vous avez plus de chance d'assimiler les informations qu'elle contient.

Comment devient-on « mind mapper » ?

On distingue trois étapes dans l'évolution de la carrière des cartographes de la pensée :

Assimilation : Avant de commencer à créer des cartes mentales, mettez de côté tous vos propres préjugés à propos de votre intelligence, de votre imagination ou de votre sens artistique. Suivez les règles du Mind Mapping jusqu'à parfaite assimilation. Vous en découvrirez encore plus sur l'importance des images et des couleurs en étudiant l'œuvre d'artistes comme Léonard de Vinci et Lorraine Gill, qui jouèrent un rôle déterminant dans l'évolution du Mind Mapping.

Application : Lorsque vous avez compris les règles, appliquez-les en créant le plus de cartes mentales possible. Servez-vous-en à chaque prise de notes, par exemple, ou pour prendre des décisions et acquérir de nouvelles compétences. Vous trouverez différents exemples d'applications pratiques dans ce chapitre. Exercez-vous et réfléchissez à d'autres façons d'enrichir votre vie par le Mind Mapping.

Adaptation : Peu à peu, vous développerez votre style personnel. Lorsque vous aurez créé des centaines de cartes mentales, vous serez prêt à faire des expérimentations afin d'en adapter la forme et de passer au niveau supérieur.

TENEZ UN JOURNAL DE BORD

Tenez un carnet de cartes heuristiques afin d'intégrer la pratique à votre vie quotidienne. Vous pouvez vous servir d'un cahier ou d'un classeur. Choisissez simplement du papier blanc et non ligné afin que votre cerveau soit libre de réfléchir avec créativité, de façon non linéaire et sans carcan. Mettez votre première carte heuristique à l'honneur en première page du journal. (Collez les cartes mentales dans votre carnet, au besoin.) Ce journal de bord vous servira de façon productive, en plus de votre agenda et de votre emploi du temps sous forme de cartes mentales (voir le [chapitre 5](#)). Le journal vous permettra de suivre l'évolution de votre maîtrise du Mind Mapping. Notez-y vos idées, et vous verrez alors d'un seul coup d'œil la progression de votre réflexion. Ce sera également une source d'information utile dans laquelle puiser lorsque vous manquerez d'inspiration.

Principales applications des cartes heuristiques

Au début, lorsque j'ai inventé le Mind Mapping, je ne me suis pas rendu compte de la polyvalence de cet outil de réflexion. Au départ, je cherchais un moyen harmonieux d'externaliser des pensées – de matérialiser ce qui se trouvait à l'intérieur du cerveau. Comme je l'ai déjà dit, il m'a fallu plusieurs décennies pour y parvenir, et le processus donna naissance à une architecture de pensée qui aboutit peu à peu à la carte heuristique. Lorsque j'eus fini de peaufiner la carte mentale, ma fascination pour l'art de la mémoire a perduré et je me suis surtout servi de la cartographie mentale comme d'un outil mnémotechnique. J'ai fait un grand pas en avant quand mon frère, le professeur Barry Buzan, me mit au défi de reconsidérer toute mon approche du Mind Mapping. Il me demanda pourquoi j'avais uniquement développé la carte mentale pour la mémorisation et non pour d'autres formes de pensée, comme la pensée créative. Au début, je n'ai tenu aucun compte de sa suggestion. Mais j'y ai réfléchi pendant la nuit, et le lendemain matin, je me suis rendu compte que mon frère avait raison ! Les cartes mentales peuvent naturellement être appliquées à tous les domaines de l'existence.

Créez une carte mentale des principales applications de la cartographie mentale !

Plus loin dans ce chapitre, nous examinerons en détail les différentes utilisations du Mind Mapping. Mais avant cela, passons en revue quelques-unes des principales applications du Mind Mapping – Une carte mentale n'est-elle pas la meilleure façon de le faire ?

1^{re} étape

Pour créer une carte heuristique des six applications principales de la cartographie mentale, commencez par l'image centrale. Dans cette image centrale, le mot « APPLICATIONS » est encadré par le contour d'une clé afin de rendre le mot lui-même plus facilement mémorisable.

2^e étape

Une branche part de l'image centrale. Ici, elle comporte le mot-clé « MAISON » et elle est coloriée en orange (couleur utilisée pour le foyer et le domicile). Des ramifications partent de la branche principale. La MAISON, par exemple, est associée à l'amour, à la famille, aux amis et aux loisirs.

3^e étape

Cinq nouvelles branches viennent s'ajouter : TRAVAIL, ÉDUCATION, CRÉATIVITÉ, BIEN-ÊTRE et MÉMOIRE. Les mots-clés peuvent s'accompagner de petits symboles.

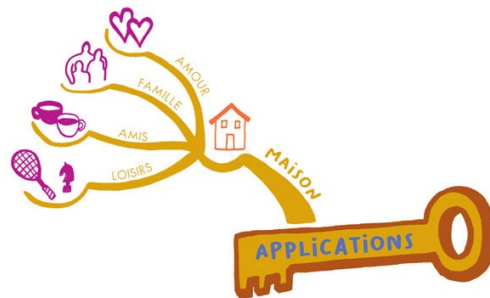
4^e étape

Depuis ces branches principales poussent aussi des sous-branches. Le mot-clé ÉDUCATION, par exemple, est associé à ÉCOLE, UNIVERSITÉ, ÉTUDES et EXAMENS.



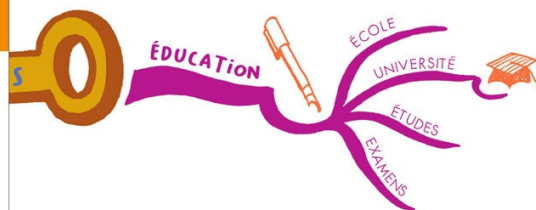
1

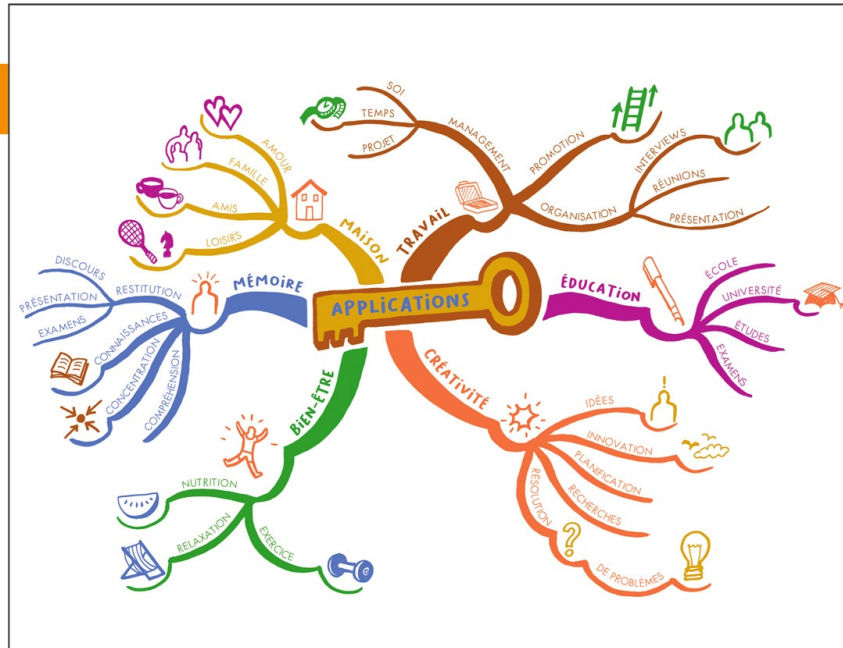
2



3

4





5^e étape

La carte mentale terminée est conforme aux règles du Mind Mapping : un seul mot par branche, avec beaucoup d'images amusantes, ce qui facilite la mémorisation.

Cette carte mentale examine les six applications principales du Mind Mapping. Réfléchissez aux six aspects que VOUS choisiriez si vous deviez créer une carte mentale représentant les principaux domaines de votre vie.

Cette carte mentale des applications principales du Mind Mapping vous permet d'explorer l'univers incroyable de votre vie. Ces six premières applications sont des planètes, et votre carte mentale est un vaisseau spatial à bord duquel vous pourrez visiter successivement chacun des six

points d'atterrissage. Une fois que l'un d'entre eux a été exploré ou achevé – quand un objectif est atteint, par exemple, ou que vous êtes devenu un expert dans un domaine –, la cartographie mentale vous aidera à poursuivre votre voyage pour découvrir de nouvelles expériences et relever de nouveaux défis.

Vous pouvez utiliser une carte mentale pour chaque aspect de votre existence : votre carrière professionnelle, vos loisirs, vos études ou votre développement personnel. Vous pourriez, par exemple, créer une carte mentale pour les meilleures conversations que vous ayez jamais eues ou bien pour vos rêves. Ensuite, servez-vous de cette carte pour transformer ces rêves en histoires ou en poèmes.

Dans les pages suivantes, nous étudierons chacune des applications fondamentales des cartes heuristiques – la vie privée et la vie professionnelle, l'éducation, la créativité, le bien-être et la mémoire – en vous suggérant différentes façons de vous servir de cet outil pour atteindre vos objectifs dans ces domaines de l'existence. Je vous proposerai quelques exemples de cartes mentales qui pourront vous servir de sources d'inspiration et de points de départ. Mais comme les cartes mentales sont aussi très personnelles, les vôtres seront probablement très différentes. Au chapitre 5, nous passerons en revue des usages avancés du Mind Mapping pour chacune de leurs applications principales.

APPLICATION PRINCIPALE N° 1 : LA VIE PRIVÉE

Nous considérons généralement notre foyer comme un refuge à l'abri des assauts du monde extérieur et un endroit où exprimer notre individualité

et apprécier nos relations les plus intimes. C'est à la fois un sanctuaire et l'équivalent d'un creuset d'alchimiste dans lequel nous créons des souvenirs importants et nous vivons des expériences bouleversantes, comme la naissance, l'enfance, le mariage, la parentalité et la retraite. C'est aussi le lieu où nous rêvons et où nous poursuivons nos ambitions personnelles – mais aussi où nous nous amusons et où nous faisons la fête !

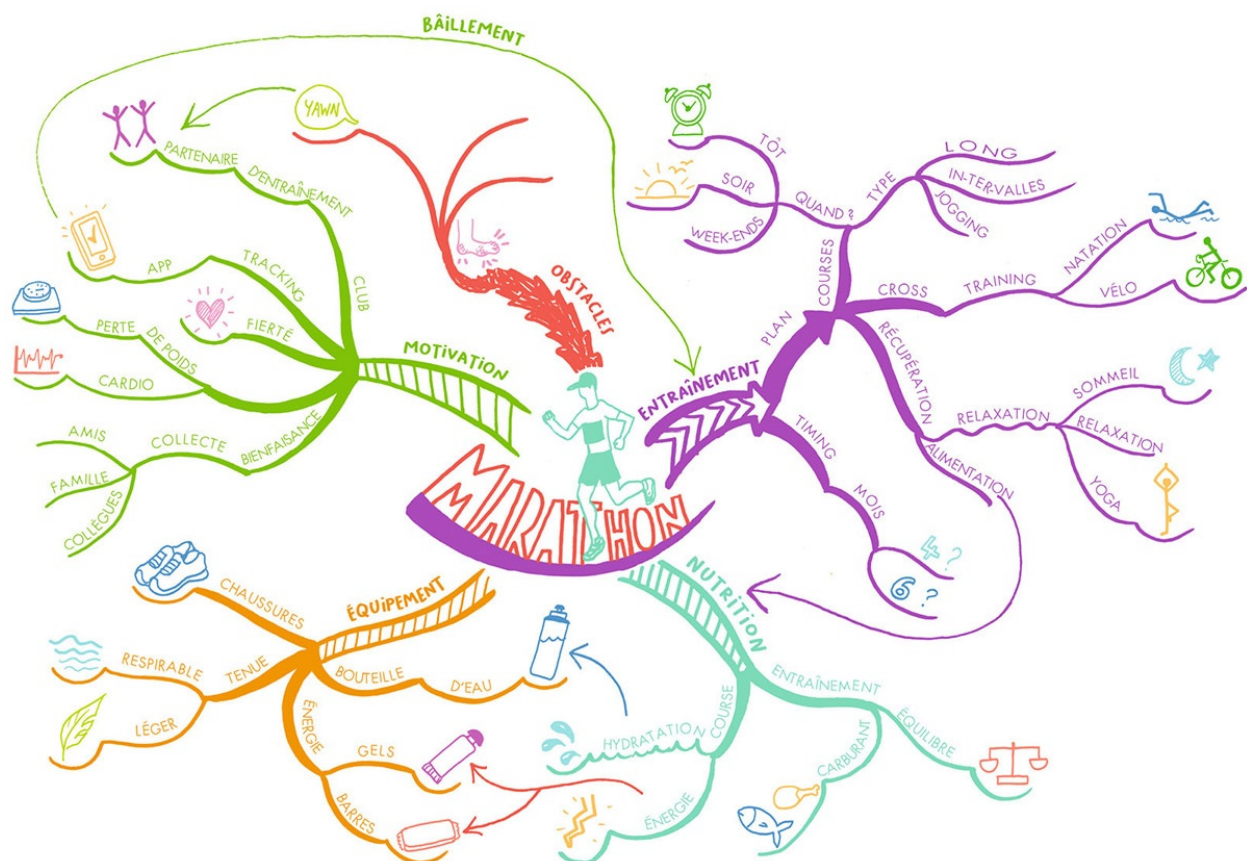
Atteindre un objectif personnel

Prenez le temps de réfléchir aux domaines de votre vie quotidienne qui sont les plus importants à vos yeux. Ensuite, réfléchissez aux objectifs que vous aimeriez atteindre. La carte mentale ci-contre concerne un entraînement en vue d'un marathon, mais ses principes sous-jacents sont adaptables à n'importe quel objectif personnel. Les « idées d'organisation de base » (*Basic Ordering Ideas* ou BOI) correspondent aux principales préoccupations d'un coureur de fond : l'entraînement, la nutrition, l'équipement, la motivation et les obstacles. En vous inspirant de cette carte mentale, créez une carte heuristique pour l'un de vos objectifs personnels.

Dessinez une image centrale qui représente le but à atteindre. Ensuite, en partant de cette image centrale, dessinez des branches correspondant aux différentes catégories de BOI. Ces mots-clés peuvent se rapporter aux étapes concrètes à franchir et aux choses à acquérir, que ce soient des achats d'équipements ou des aspects intangibles, comme le courage ou la persévérance. La motivation est une branche importante, puisque la persévérance est cruciale pour atteindre un objectif à long terme. Vous pouvez examiner tous les avantages que vous tirerez de la réussite, qu'ils soient liés à votre santé, à vos finances ou à votre estime de soi. Notez également les choses et les personnes qui vous soutiendront dans vos

efforts. Envisagez d'inclure une autre branche concernant les obstacles, car affronter toutes les difficultés éventuelles est un bon point de départ pour les surmonter. Les ramifications plongeront plus profondément dans ces thèmes en insistant sur des détails comme le temps prévu pour atteindre l'objectif et tout ce que vous devez faire pour y arriver. Vous pouvez explorer les différentes étapes de votre parcours de façon aussi détaillée que nécessaire dans cette carte mentale ou créer d'autres cartes pour creuser davantage chaque étape.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR ATTEINDRE UN OBJECTIF PERSONNEL : ENTRAÎNEMENT EN VUE D'UN MARATHON



Si vous avez tendance à faire passer les besoins des autres avant les vôtres, vous trouverez probablement que les cartes heuristiques vous sont particulièrement utiles à la définition de vos objectifs. Peut-être aimeriez-vous courir un marathon, mais vous ne trouvez jamais le temps de vous

entraîner parce que vous passez votre journée à vous occuper des autres – conduire les enfants à leurs matches de football, aller chercher votre partenaire à la salle de sport, par exemple. Si c’est votre cas, la création d’une carte mentale est un excellent moyen de vous assurer que votre propre objectif devienne une priorité dans votre train-train quotidien familial et dans le vôtre. Une fois votre carte mentale terminée, accrochez-la au mur pour vous rappeler votre ambition et pour la rappeler aux autres. Veillez à ce que vos efforts pour l’atteindre s’inscrivent dans votre vie quotidienne.

Planifier votre semaine

Si l’on met de côté pour l’instant les principaux objectifs de votre existence, quelles tâches devez-vous accomplir cette semaine ? Demain ? Ou même aujourd’hui ?

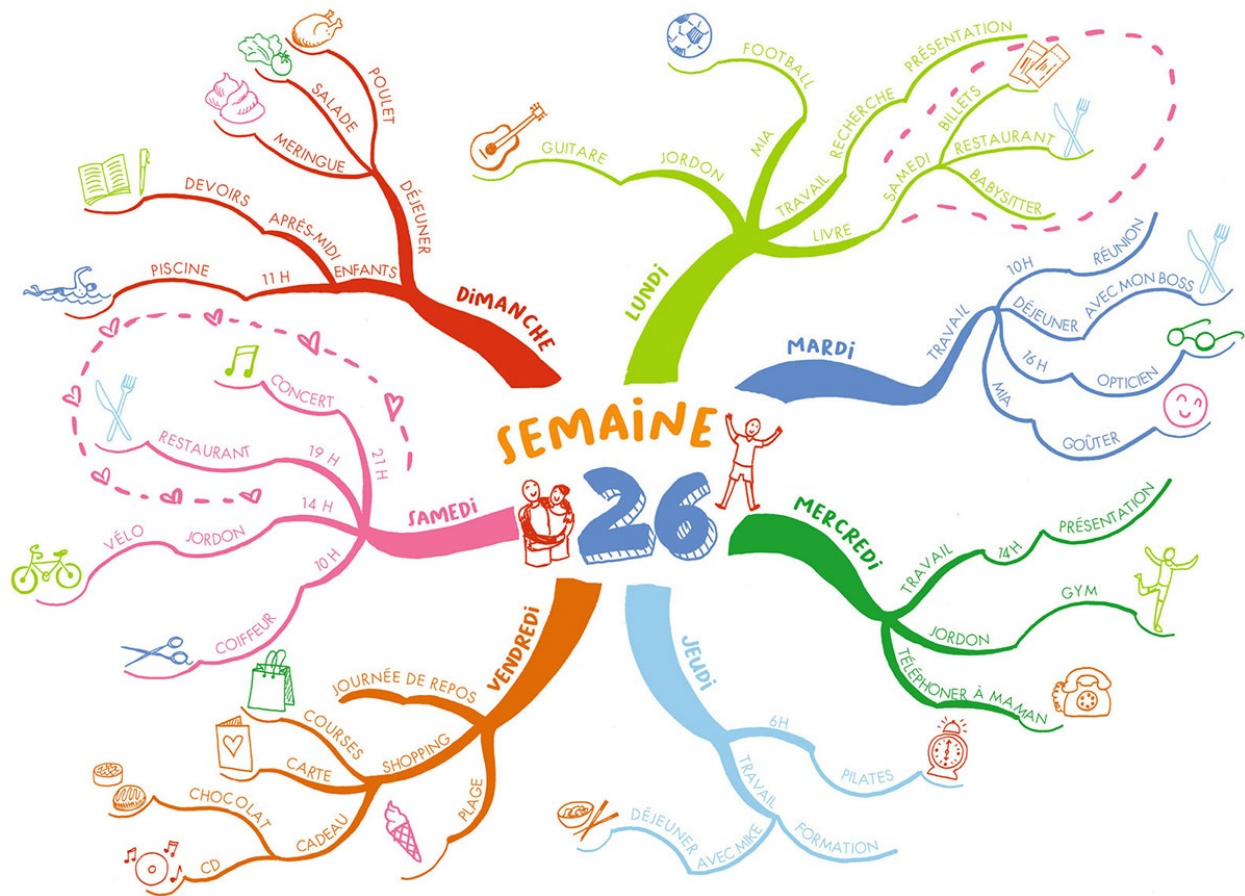
Les cartes heuristiques sont d’excellents agendas et assistants personnels. Au lieu de cliquer sur différentes dates sur un écran d’ordinateur, de feuilleter les pages de votre agenda ou de parcourir un calendrier, la création d’une carte mentale de vos activités hebdomadaires vous permettra de planifier toutes vos échéances à venir. « Un homme averti en vaut deux » : si vous pouvez voir d’un seul coup d’œil tous vos rendez-vous de la semaine, vous serez mieux préparé et vous saurez utiliser votre temps et votre énergie de façon plus productive.

Comme image centrale, choisissez un symbole qui représente vos pensées de cette semaine ou son aspect le plus important. Vous pouvez aussi tout simplement dessiner votre maison ou représenter la date à l’aide d’une version 3D de « semaine XX » (semaine 26 dans notre exemple). Tournez autour de l’image centrale dans le sens horaire, utilisez des couleurs différentes pour créer sept branches principales, c’est-à-dire une branche pour chaque jour de la semaine. Écrivez le jour sur la branche, puis

remplissez les sous-branches de choses dont vous aimeriez vous souvenir ou d'activités prévues. Utilisez des flèches de connexion pour relier des activités similaires qui ont lieu plusieurs jours ou ajoutez un cadre si un ensemble d'activités est particulièrement important.

Dans l'exemple [ci-dessous](#), le cartographe prépare une fête d'anniversaire de mariage qui aura lieu le samedi soir. Par conséquent, les images centrales montrent un couple d'amoureux, ainsi qu'un enfant enthousiaste (il y a beaucoup d'invitations à des goûters cette semaine aussi). Les préparatifs de la fête d'anniversaire impliquent notamment d'inclure dans la carte mentale, à la date du lundi, un pense-bête pour se souvenir de réserver un restaurant, d'acheter des places de concert et de prévoir une baby-sitter. Les cadeaux et la carte seront achetés vendredi – grâce au Mind Mapping, vous ne risquez plus d'oublier un anniversaire ! Tous les autres événements essentiels de la semaine ont aussi été inclus dans la carte mentale, qu'il s'agisse de réunions, d'une présentation, des activités des enfants ou des entraînements.

**UNE CARTE HEURISTIQUE POUR PLANIFIER LA SEMAINE : SEMAINE 26 –
SEMAINE D'ANNIVERSAIRE**



Peut-être voudrez-vous utiliser votre carte mentale hebdomadaire en plus de votre agenda et emploi du temps également présentés sous forme de cartes heuristiques (voir [chapitre 5](#)), car cela vous permettra de consulter les détails des tâches quotidiennes ou d'obtenir une vision d'ensemble sur de plus longues périodes. Vous profiterez ainsi d'un certain degré de contrôle sur votre emploi du temps, vous éviterez les incompatibilités et toutes les mauvaises surprises, tout en préservant un juste équilibre entre travail, repos et divertissement.

Planifiez ensemble

Si plusieurs personnes vivent sous votre toit, qu'il s'agisse de membres de votre famille ou de colocataires, pourquoi ne pas créer un planificateur commun sous la forme d'une carte mentale regroupant toutes vos

activités ? Beaucoup d'entre nous ont vécu des disputes provoquées par des conflits d'activités pratiquées par différents membres du foyer ou par des refus de prendre sa part de tâches domestiques au sein de la communauté. Un autre problème fréquent est simplement lié à la méconnaissance des activités des différents membres. Une carte heuristique peut y remédier et changer le comportement de chacun en permettant à chaque membre du foyer de visualiser tout ce que les autres font ou simplement en veillant à ce que chacun accomplisse les tâches ménagères qui lui incombent.

À la manière d'un emploi du temps hebdomadaire personnel, la carte mentale commune comporte des branches pour chaque jour de la semaine avec des sous-branches présentant les différentes activités – et, surtout, les tâches ménagères ! – qui ont lieu les différents jours. Utiliser une carte mentale comme celle-ci incitera aussi chacun à persévérer vers l'objectif fixé, qu'il s'agisse de jouer de la guitare pendant vingt minutes tous les jours ou de courir trois fois par semaine. Collez l'emploi du temps commun sur le réfrigérateur ou à un endroit visible.

Les foyers qui pratiquent le Mind Mapping
sont plus heureux et en meilleure santé –
avec moins de disputes !

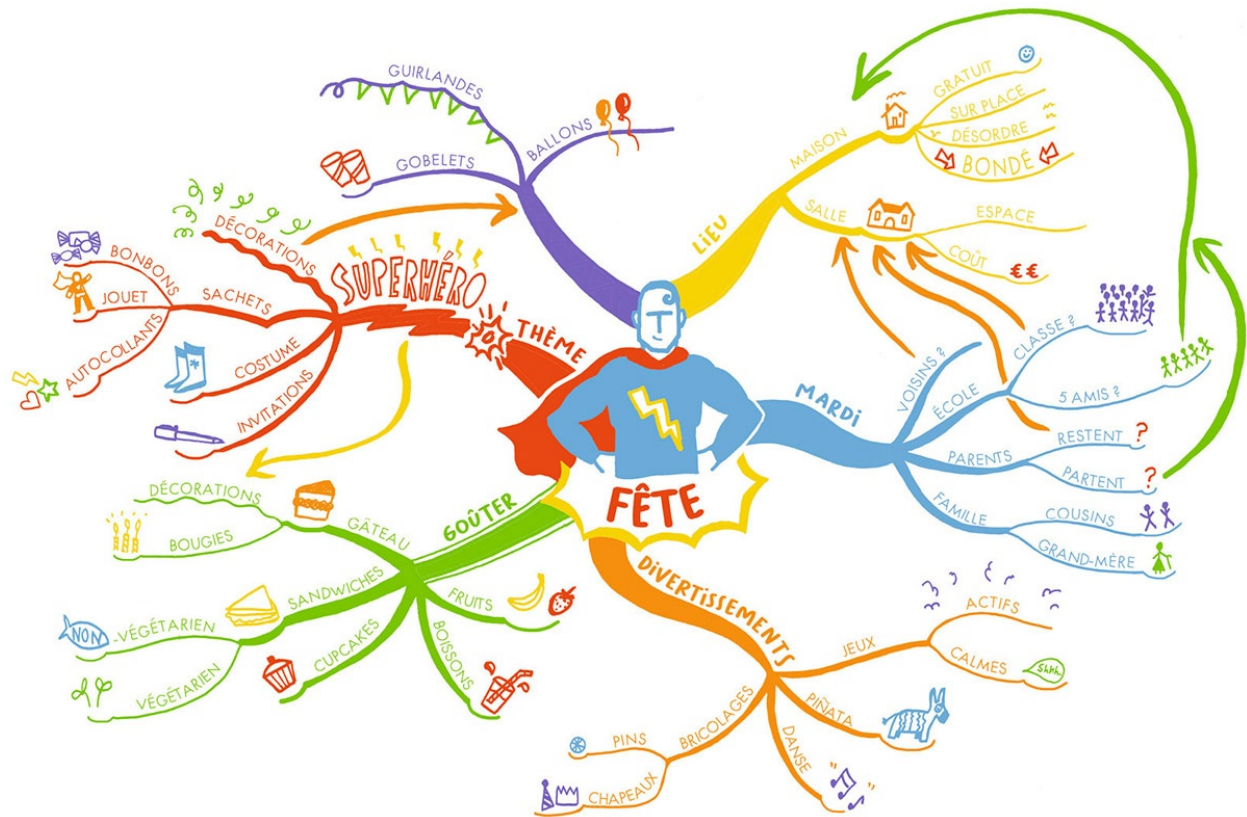
Organiser une fête d'anniversaire

Qui n'aime pas faire la fête ? Pour ce qui est de son organisation, c'est une tout autre histoire – surtout un goûter d'enfants, domaine dans lequel les attentes sont devenues de plus en plus élevées. L'époque à laquelle il

suffisait de distribuer des glaces et des bonbons est depuis longtemps révolue. Ne vous attendez pas à ce que les charmants bambins se distraient tout seuls pendant quelques heures. De nos jours, la préparation d'un goûter d'anniversaire ressemble plus à l'organisation de manœuvres militaires : il faut tout prévoir dans les moindres détails et parer à toutes les éventualités. Heureusement, la carte heuristique est là pour vous aider. Dans cet exemple, je suis parti d'une fête d'anniversaire ayant pour thème les superhéros. Mais libre à vous d'en choisir un autre bien sûr – ou d'organiser une fête d'anniversaire sans enfants, si vous le souhaitez !

Les préparatifs de base en prévision d'une fête d'anniversaire sont les mêmes pour les enfants et pour les adultes : une fois la date fixée, vous devez choisir un thème (si vous le désirez) et un lieu en tenant compte de considérations comme le coût, l'espace et le transport. Ensuite, dressez la liste de vos invités, et prévoyez les animations, la nourriture et les boissons, mais aussi les décorations, en les développant sur les branches et les sous-branches de la carte heuristique. Si la fête est marquée par des événements particuliers, comme un jeu de piste, un magicien, notez-les aussi sur la carte. Sur l'une des branches, vous pouvez réfléchir à la façon dont la fête reflétera le thème : par le biais de costumes, de décorations et de petits cadeaux que les enfants rapporteront chez eux, par exemple. Avec un sujet aussi enthousiasmant qu'une fête d'enfants, vous vous amuserez beaucoup à créer votre carte mentale, surtout si un thème est prévu.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR ORGANISER UNE FÊTE D'ANNIVERSAIRE



Trouver le cadeau parfait

Comme vous n'avez pas pris de retard dans l'organisation de la fête, vous avez largement le temps d'acheter des cadeaux. Une carte mentale est un excellent moyen de noter les goûts des membres de la famille et des amis en matière de cadeaux. S'il vous est déjà arrivé de déambuler l'air hagard dans un grand magasin, cramponné à une seule et unique paire de chaussettes ou à un sac de courses rempli de cadeaux que vous ne savez pas à qui offrir, vous trouverez certainement qu'une carte mentale est très utile pour mettre de l'ordre dans vos idées.

Si vous souhaitez créer votre propre carte heuristique pour trouver des idées de cadeaux, commencez par dessiner une image centrale inspirante au milieu d'une feuille de papier placée horizontalement. Cela pourrait être un paquet-cadeau avec un gros nœud en haut ou des étoiles jaillissant

d'une boîte, ou encore une licorne avec une corne dans un arc-en-ciel de couleurs pour symboliser les vœux qui se réalisent.

Faites appel à votre imagination pour rendre votre image centrale intéressante et attirante, et illustrer le plaisir d'offrir.

Ensuite, dessinez des branches principales de couleur pour chacune des personnes sur votre liste de courses. Ajoutez des sous-branches pour leurs goûts. Utilisez des symboles et des mots pour les représenter. Remplissez les ramifications d'images amusantes liées au destinataire du cadeau.

Créez des sous-sous-branches pour stimuler votre imagination et pousser votre inventivité encore plus loin. Dans un monde parfait, qu'achèteriez-vous pour cette personne si l'argent n'était pas un problème ? Ou si sa situation géographique ou tout autre obstacle n'entraînait pas en ligne de compte ? Revenez à la réalité et essayez de trouver un équivalent amusant (et abordable).

Lorsque vous avez terminé votre carte heuristique, conservez-la dans votre planificateur annuel où vous pourrez la consulter à l'approche de l'anniversaire d'un ami ou d'un proche. Ou bien, utilisez-la comme une liste de Noël en cochant les branches une fois que le cadeau idéal a été trouvé pour la personne.

Important : ne barrez jamais rien sur une
carte heuristique !

Si vous barrez des éléments de la carte mentale, cela revient à anéantir ce que vous avez accompli et à effacer un souvenir. En revanche, une page pleine de coches positives ou de visages souriants garde la trace de vos réalisations. Si vous achetez des cadeaux ou organisez un événement avec

vosre carte heuristique, utilisez toujours une coche ou tout autre symbole adapté lorsque vous avez trouvé le cadeau parfait ou achevé une tâche.

Préparer une escapade romantique

Vous est-il déjà arrivé de tomber amoureux(se) et de vouloir faire une surprise à l'élue(e) de votre cœur ? Ou bien, cela fait des années que vous êtes ensemble et vous cherchez comment attiser la flamme de votre relation amoureuse ? Quel meilleur moyen de fêter ou de consolider votre relation que d'amener votre amoureux(se) dans un endroit merveilleux pour une escapade à deux où vous passerez de bons moments ensemble... Malheureusement, tout comme l'organisation d'une fête, la préparation d'un voyage en amoureux peut engendrer du stress qui retirera toute la magie de l'événement avant que vous ne réussissiez à vous évader. Pour que le temps passé ensemble vous comble de bonheur au lieu de semer la discorde, utilisez une carte mentale pour prévoir le voyage dans ses moindres détails, de l'hôtel au mode de transport en passant par les sites à visiter.

Que vous partiez en week-end à deux pour randonner dans les bois, déguster de bons vins et vous détendre au coin du feu, ou pour danser jusqu'au bout de la nuit sur une plage exotique, peaufinez les détails avec votre carte mentale. Dans le domaine des relations amoureuses, les cartes mentales agiront comme une baguette magique en renforçant l'enchantement de l'amour – et en veillant à ce qu'il perdure, car la passion et l'impulsivité sont tempérées par la prévenance et l'organisation.

Quand vous rentrez de voyage, si tout s'est bien passé, conservez votre carte heuristique en souvenir. Au contraire, si tout ne s'est pas déroulé comme prévu pour des raisons indépendantes de votre volonté, gardez la

carte mentale pour vous souvenir de ce qui sera à améliorer la prochaine fois (ce qui peut même impliquer de partir avec une personne différente...).

Améliorer des relations toxiques

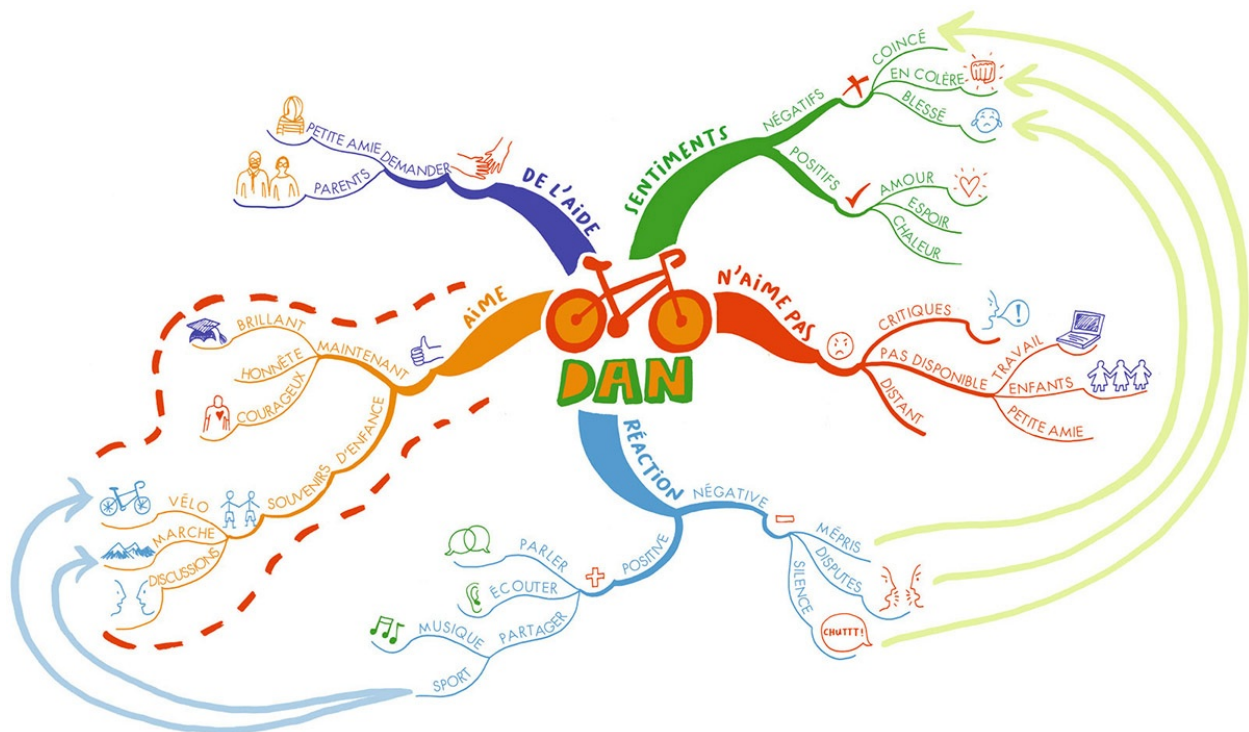
Il arrive parfois que, malgré tous vos efforts, une relation parte à vau-l'eau. Peut-être ne traversez-vous pas une période difficile avec votre partenaire amoureux, mais avec un parent, un frère ou une sœur, un collègue ou un ami. Quelle que soit la cause de vos malheurs, les problèmes relationnels peuvent être une expérience dévastatrice, et vous pourrez avoir beaucoup de mal à arranger les choses ou à réparer les dégâts. Si vous éprouvez des difficultés relationnelles, une carte heuristique peut vous aider à prendre du recul et à avancer ; mais également à comprendre le point de vue de l'autre et à parvenir à un compromis (voir aussi le chapitre 5, pour une approche plus avancée de [résolution des conflits](#)).

Dans une carte heuristique telle que celle-ci, l'idée n'est pas de confirmer ou de justifier des préjugés ou des opinions que vous nourrissez afin de camper sur vos positions, mais de rester fidèle aux principes de la pensée radiale – en laissant vos idées rayonner. Pour ce faire, je vous conseille autant que possible des termes neutres ou positifs. Dans l'exemple ci-contre, le cartographe a des relations conflictuelles avec son frère Dan. Il a choisi l'image centrale d'un vélo symbolisant les souvenirs d'enfance positifs des tours à vélo qu'ils faisaient ensemble. La première branche explore les sentiments, à la fois négatifs et positifs, qui remontent à la surface à l'évocation de Dan. La seconde branche aborde ce que l'auteur n'apprécie pas chez son frère, tandis que la troisième examine en détail les

réactions du cartographe face à Dan. Cette réflexion lui permet de comprendre comment mieux réagir. La quatrième branche, qui finit par être la plus grande, passe en revue tout ce que l'auteur apprécie chez son frère. La dernière branche recense les personnes vers lesquelles il pourrait se tourner et qui soutiendraient ses tentatives de réconciliation. Il est intéressant de noter que la petite amie, initialement perçue comme un problème (c'est l'une des raisons pour lesquelles Dan n'est pas disponible), devient un soutien potentiel sur cette branche.

La carte mentale doit être honnête, ouverte et équilibrée. Faites le tri parmi vos émotions tout en restant réceptif : pour chaque aspect négatif potentiel, trouvez un élément positif. Si le processus vous perturbe, faites une pause et reprenez votre carte une fois le calme retrouvé. À ce moment-là, vous constaterez peut-être qu'elle révèle toutes sortes de possibilités qui vous aideront à trouver une solution à cette situation compliquée.

Une carte heuristique pour améliorer des relations compliquées



APPLICATION PRINCIPALE N° 2 : LA VIE PROFESSIONNELLE

D'après des statistiques récentes, l'individu moyen passe l'équivalent de douze années de sa vie à travailler. De plus, les chercheurs de l'université métropolitaine de Londres (*London Metropolitan University*) ont découvert que, sur cette période, quatre années seront passées à téléphoner. Une étude réalisée par *Management Today* affirme que les fonctionnaires passent près de deux ans de leur vie professionnelle en réunion, et près de six mois sont gaspillés pour des brouilles inutiles et de vaines discussions...

Face à ces faits démoralisants, comment pourrions-nous rendre notre vie professionnelle plus productive et agréable ? Grâce aux cartes heuristiques, évidemment !

Lorsque vous créez une carte mentale pour des recherches ou pour la gestion de projets, abordez-la comme s'il s'agissait d'un jeu, et non d'une corvée, afin d'être certain d'aboutir à un résultat créatif gagnant-gagnant !

Dans les pages suivantes, nous examinerons quelques problématiques essentielles explorées grâce aux cartes heuristiques dans le cadre professionnel, de la gestion du temps aux recherches en vue de la rédaction d'un rapport. Reportez-vous au chapitre 5 pour des applications plus avancées du Mind Mapping dans la vie professionnelle et ailleurs.

Gestion du temps

Comme le Mind Mapping est un outil multitâche, il est idéal pour vous aider à gérer plusieurs tâches à la fois ! Nous avons déjà vu à quel point une carte mentale peut être utile pour [planifier votre semaine](#). Avez-vous l'impression que les tâches quotidiennes vous absorbent tellement que vous ne parvenez jamais à prendre le temps de bâtir des projets et de gérer les priorités ? La création d'une carte mentale centrée sur le travail au début de la semaine, ou à la fin de la semaine précédente, est un excellent moyen de vous forcer à vous arrêter et à réévaluer vos priorités. Une carte heuristique de gestion du temps peut être structurée autour des jours de la semaine en insistant sur les échéances et les événements importants. Ou bien, les BOI peuvent refléter les différents projets sur lesquels vous travaillez, avec des sous-branches explorant les principales priorités de chaque projet durant la semaine. Peut-être vous paraîtra-t-il contre-intuitif d'arrêter de travailler pour créer une carte mentale, mais le temps passé à gérer votre temps vous en fera gagner sur le long terme !

Approfondir un sujet

Si vous travaillez dans un bureau, vous aurez sans doute des recherches à réaliser à un moment ou à un autre. Elles peuvent porter sur les résultats des ventes, de nouveaux marchés à explorer, ou des approches innovantes et économiques de tâches existantes.

Lorsque vous approfondissez un sujet à l'aide d'une carte mentale, créez une image centrale qui définit le sujet succinctement et positivement. La première branche principale pourrait représenter l'approche ou l'angle que vous souhaitez adopter, tandis que la seconde pourrait énumérer les types d'informations que vous devrez chercher, comme des preuves, des opinions, des faits ou d'autres études ou analyses existantes. Une

troisième branche pourrait être liée à vos sources, avec des sous-branches pour les sources primaires et secondaires. La quatrième branche traiterait des modes d'accès aux ressources, tandis qu'une cinquième examinerait les meilleures façons d'organiser vos informations et vos découvertes. Consacrez éventuellement une sixième branche aux meilleures façons de présenter vos recherches pour en maximiser l'impact.

Les sous-branches examinent ces domaines principaux de façon plus détaillée. Vous serez surpris par les idées qui vous viennent à l'esprit au fur et à mesure que vous les renseignez – ne vous censurez pas. Le Mind Mapping est un excellent moyen de « sortir des sentiers battus ». N'ayez pas peur de laisser des sous-branches vides, car cela vous encouragera à imaginer des solutions créatives pour remplir les trous.

Rédiger un rapport annuel

Dans l'exemple ci-contre, vous voilà confronté à la difficile tâche de rédiger un rapport annuel. Même si la publication des comptes sous la forme d'un rapport annuel peut être une obligation légale, c'est aussi l'occasion de présenter vos activités et votre bilan de l'année passée afin d'attirer de nouveaux investisseurs et clients, mais aussi pour aider votre entreprise à se démarquer de la concurrence sur son marché.

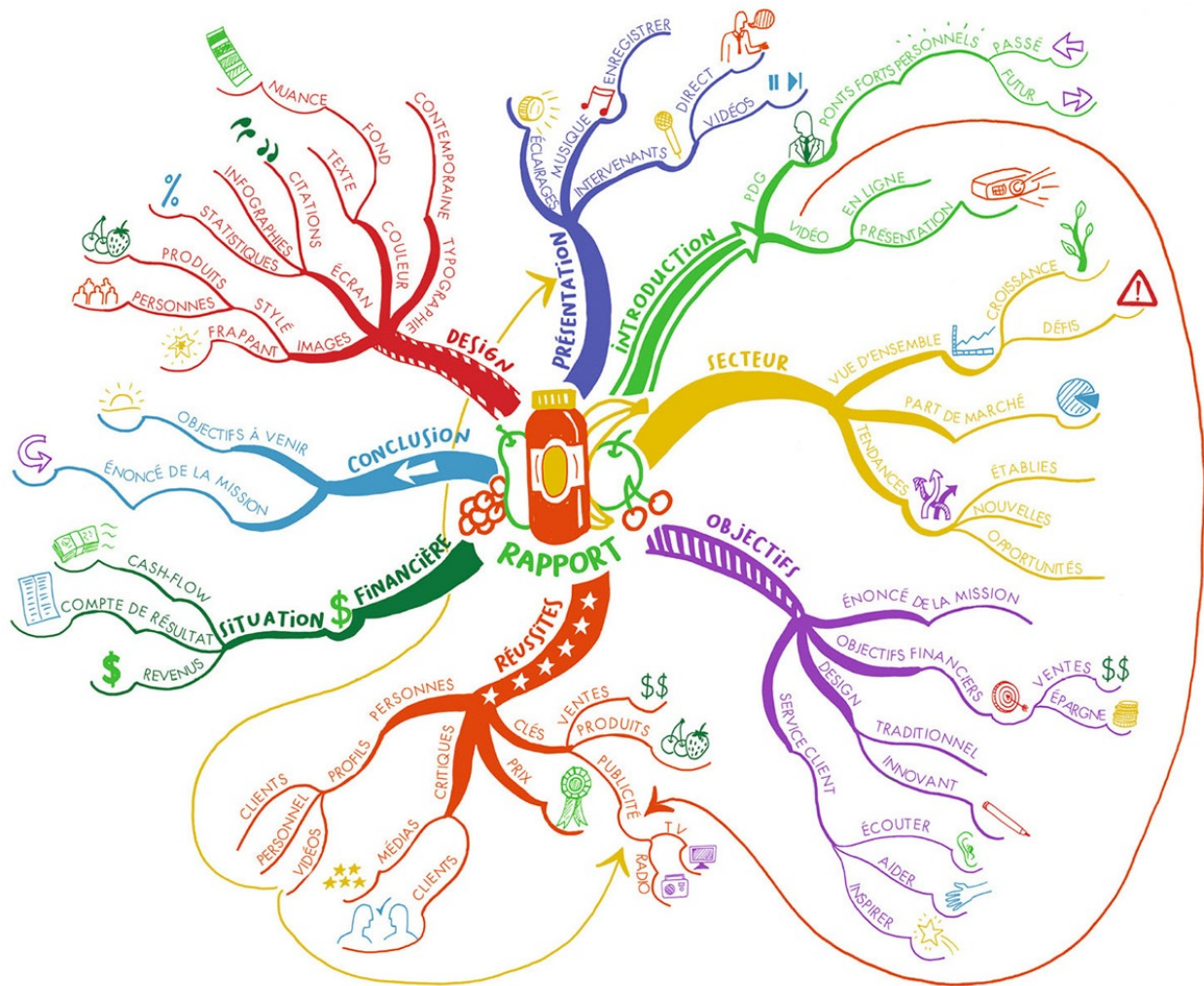
Votre image centrale pourrait symboliser la vision de l'entreprise pour qu'elle reste au premier plan de vos préoccupations. Si vous êtes un fabricant de jus de fruits bio, comme dans cet exemple, vous voudrez peut-être dessiner une bouteille entourée de fruits.

Ensuite, définissez le plan de votre rapport en allouant une branche à chaque élément. Au fil de votre progression, vous constaterez peut-être que des solutions créatives et des approches originales vous viennent à l'esprit. Par exemple, le PDG pourrait être filmé en train de présenter

l'introduction du rapport, et un lien vers cet enregistrement pourrait être inséré dans la version en ligne du document. Une branche pourrait analyser le secteur économique, ainsi que les opportunités et les difficultés que les récents changements ont présentées pour l'entreprise. Une autre branche pourrait ensuite plonger dans la partie suivante du rapport : un récapitulatif des objectifs commerciaux, notamment concernant les aspects financiers, la nécessité de rester à la pointe de l'innovation et de soigner le service client.

Ensuite, passez aux réalisations – il s'agit d'une branche importante, alors vous devrez faire preuve de créativité dans votre dessin. Une branche vous rappellera les détails financiers que vous devez inclure, et vous pouvez en utiliser une autre pour explorer des conclusions possibles. Enfin, utilisez une ou deux branches pour réfléchir à des idées de mise en page du document (c'est d'autant plus important si vous êtes dans le secteur de la création ou de la mode), ainsi qu'à la présentation proprement dite si le rapport sera présenté dans le cadre d'un événement.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR LA RÉDACTION D'UN RAPPORT ANNUEL



UN VOYAGE SUR LE TAPIS MAGIQUE DU MIND MAPPING

Les cartes mentales sont d'excellents outils de planification et de mémorisation, mais elles présentent aussi une affinité particulièrement forte pour le monde du travail et de l'éducation, rendant ces aspects de notre vie beaucoup plus enrichissants et agréables, comme le démontre l'histoire de Dilip Abayasekara, originaire du Sri Lanka.

Aujourd'hui, Dilip Abayasekara est conférencier professionnel, formateur en communication et auteur du livre *The Path of the Genie : Your Journey to Your Heart's Desire* (non traduit). Il a aussi présidé Toastmasters International, une association à but non lucratif ayant pour objectif d'aider ses membres à devenir de bons communicants et des leaders efficaces. Pourtant, au début de sa carrière, Dilip était scientifique. Un jour,

en se rendant au travail, il écouta une émission sur le Mind Mapping qui lui donna envie d'en apprendre davantage. Il nous raconte son histoire :

Lorsque j'ai commencé à pratiquer le Mind Mapping, j'ai découvert son pouvoir dès ma première tentative. À l'époque, j'étais scientifique. J'ai appliqué le Mind Mapping à mon travail en m'en servant pour rédiger mes rapports de recherche, analyser les problèmes techniques, repérer les schémas, développer de nouvelles idées et organiser les données. La découverte des applications potentielles de la cartographie heuristique a été une expérience à la fois bluffante et libératrice, et j'ai appliqué cet outil dans des situations très variées ! J'ai également découvert que cartographier ses pensées affine la réflexion ! J'étais si enthousiasmé par le pouvoir de cet outil que j'ai appris à ma femme et à mes deux enfants à s'en servir.

J'ai décidé de changer de carrière pour devenir conférencier, coach en présentations orales, professeur d'université et pasteur (je pratique encore toutes ces activités aujourd'hui). L'outil commun indispensable à toutes ces entreprises passionnantes est le Mind Mapping. J'ai appris à des centaines de professionnels et de pasteurs à pratiquer la cartographie mentale.

J'étais (et je suis toujours) un conférencier passionné et un membre de Toastmasters, il me paraît donc assez naturel d'appliquer le Mind Mapping à la préparation des conférences. L'époque à laquelle je rédigeais péniblement mes discours sous forme linéaire est révolue. J'ai non seulement découvert que la préparation des conférences était plus amusante, mais aussi que j'avais plus d'idées, que je gagnais du temps et que la carte mentale était si bien gravée dans mon esprit que je n'avais pas besoin de lire mes notes lorsque je prononçais le discours ! Je me souviens même qu'un soir, en me rendant à une réunion du club des Toastmasters qui avait lieu à une heure de route de chez moi, je demandai à ma fille de moins de dix ans de cartographier un discours que je lui dictai tout en conduisant. Ce soir-là, j'ai prononcé mon discours en me référant au dessin de ma fille !

À quiconque doute de ses capacités à réfléchir intelligemment et avec créativité et à s'amuser en le faisant, je propose une solution – arrêtez de traîner mentalement des pieds sur la route de l'existence ; sautez sur le tapis magique de la cartographie mentale ! C'est un outil de libération mentale et un chemin qui vous mènera vers la joie de la découverte de nos capacités de pensées infinies pour réfléchir, créer et savourer en utilisant ce que nous considérons souvent comme acquis – l'esprit !

Si vous enseignez, vous pourriez adapter une carte heuristique ressemblant à un rapport annuel pour préparer vos conférences,

présentations et rédactions (voir « [Établir le plan d'une dissertation](#) »).

Limitez votre pratique de la cartographie mentale à de brèves périodes de vingt minutes pour garder le cerveau détendu et les idées fraîches.

Gestion de projets exemplaire

Que vous organisiez une conférence, que vous lanciez une nouvelle gamme de produits ou que vous mettiez en scène une pièce de théâtre à l'école, la gestion de projets peut s'avérer compliquée et fastidieuse. Elle se compose de différentes phases comprenant la réflexion, la planification, la délégation, l'allocation de ressources, le pilotage et la production du résultat final. Une carte heuristique peut être une aide précieuse à tous les stades de la gestion de projets.

Pour que la carte mentale soit efficace, utilisez une feuille de papier suffisamment grande pour contenir toutes les étapes envisagées ou utilisez de [minicartes mentales](#), si nécessaire. Gardez l'esprit ouvert à tous les stades du processus et évaluez le potentiel de toutes les nouvelles données. Assurez-vous que toutes les tâches ou considérations significatives pour le projet soient portées sur une branche principale distincte. Lorsque les tâches doivent être traitées en urgence, surlignez les mots et les images qui s'y rapportent. Dessinez une coche dès qu'elles ont été réalisées.

Pour une carte heuristique avancée sur la gestion de projets, reportez-vous à la version présentée [ici](#) que l'entrepreneur polonais Marek Kasperski a créée pour ses élèves. Elle contient des branches pour les

objectifs, l'échéancier, les tâches, les étapes clés, la qualité, le budget, le calendrier, le reporting, les ressources, le suivi et la conclusion du projet. Vous pouvez sélectionner et adapter le BOI en fonction de votre projet.

APPLICATION PRINCIPALE N° 3 : À L'ÉCOLE

Je pense que tous les enfants sur cette planète devraient apprendre le Mind Mapping dans le cadre de leur droit fondamental à une éducation complète. Diverses expériences et études ont démontré que les cartes mentales aident les jeunes enfants et les élèves de tous âges à améliorer leur niveau de concentration et de compréhension, à mémoriser des informations plus facilement et à bien se préparer aux examens.

Comme toute pratique, il est préférable de démarrer jeune si l'on souhaite atteindre la perfection. (Pensez à ces jeunes violonistes virtuoses qui, à leur sortie de l'école Yehudi Menuhin, deviennent des superstars, comme Nigel Kennedy et Nicola Benedetti.) J'ai expliqué comment j'ai commencé à pratiquer le Mind Mapping étudiant et, aujourd'hui, je reçois les témoignages d'enseignants et d'élèves du monde entier qui ont découvert à leur tour les avantages de cet outil incroyable.

Vous n'êtes pas obligé de me croire sur parole...

Révision

Comme vous l'aurez compris, les cartes heuristiques sont des aides précieuses pour les révisions, car les longs textes sont découpés en

morceaux beaucoup plus digestes. À un moment ou à un autre de notre scolarité, beaucoup d'entre nous ont dû étudier les œuvres de grands auteurs et penseurs, et en apprendre suffisamment à leur sujet pour être capables de répondre à des questions dans des conditions d'examen. Au chapitre 1, nous avons créé une carte mentale à partir de l'œuvre de Shakespeare. Nous allons maintenant nous intéresser à l'une de ses pièces les plus connues : la tragédie de *Macbeth*.

D'après la superstition, *Macbeth* serait une pièce maudite, et les acteurs considèrent que cela porte malheur de prononcer son nom dans un théâtre. À la place, ils utilisent l'euphémisme « la pièce écossaise ». Le personnage principal de la pièce est Macbeth, un guerrier dont les ambitions privées et l'immense fierté le mènent à sa chute. Une carte mentale explorant la personnalité de Macbeth utiliserait un portrait de lui comme image centrale. Comme je l'ai déjà mentionné, ne vous inquiétez pas pour vos aptitudes artistiques et n'ayez pas peur de ne pas être à la hauteur lorsque vous dessinez des images pour votre carte heuristique.

Un simple croquis est aussi efficace qu'un dessin détaillé pour l'image centrale, tant qu'il est coloré, plein d'énergie et qu'à vos yeux, il représente le thème.

L'une des principales caractéristiques de *Macbeth* est son ambition. C'est donc le mot placé sur la première branche principale de cette carte heuristique. La branche se termine en pointe de flèche pour symboliser la montée en flèche de ses aspirations. Les autres branches principales sont liées aux différents traits de caractère dominants de *Macbeth*, comme le courage au combat, les affres de sa conscience et sa transformation de héros en monstre dévoré par l'ambition.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR RÉVISER : MACBETH



Les sous-branches de la carte heuristique indiquent par exemple de quelle façon s'exprime l'ambition de Macbeth dans son désir d'être roi et d'établir sa propre lignée royale. D'autres sous-branches illustrent le lien entre les traits de personnalité dominants de Macbeth et ses actions dans la pièce – comme la façon dont son courage se transforme en colère et la manière dont il surmonte les tiraillements de sa conscience pour justifier le meurtre.

La carte mentale achevée reflète le déclin de Macbeth et indique en quoi sa chute contribue à l'issue de la pièce. Notez comme les images créent une impression d'énergie et capturent les différentes facettes du personnage de Macbeth, du contour en dents de scie de la branche « fourberie » à l'épais contour de la branche « courage ». Vous pouvez adopter la même approche créative pour une meilleure vue d'ensemble de n'importe quel sujet de votre choix.

Établir le plan d'une dissertation

Au lieu de définir un énième plan linéaire, utilisez une carte heuristique pour structurer votre dissertation. Une carte heuristique vous donnera une vue d'ensemble de l'approche que vous avez l'intention d'adopter à un stade précoce, ce qui vous aidera à identifier et à résoudre les défauts potentiels de votre argumentation avant de vous y retrouver enlisé.

Créez une image centrale qui reflète le thème principal de votre devoir et dessinez les branches principales qui correspondront à l'introduction, au développement et à la conclusion. Ajoutez une branche pour vos recherches et une autre pour d'autres informations pertinentes. Vous pouvez aussi dessiner des branches pour des textes ou des données importantes de votre exposé. Utilisez les sous-branches pour les thèmes secondaires et des flèches de connexion pour établir des liens entre les différentes parties de la dissertation. Le morcellement peut aussi être un moyen efficace de regrouper des thèmes importants. Utilisez beaucoup de symboles et d'images pour stimuler votre cerveau et votre imagination.

Au fur et à mesure que votre carte s'étoffera, certains mots-clés et images ressembleront soudain à des supernovas qui exploseront et généreront des minicartes mentales. Soyez ouvert à toutes les possibilités et creusez-les pour savoir où elles vous mèneront (voir aussi le chapitre 4, sur l'utilisation des [minicartes mentales](#) dans la résolution des problèmes).

Lorsque vous avez terminé votre brouillon de carte mentale et peaufiné votre argumentaire, sans oublier de soigner les détails de l'introduction et de la conclusion, vous pourrez partir de ce premier jet pour en produire une deuxième carte mentale plus aboutie. Consultez ces deux cartes mentales pour rédiger votre dissertation.

Les étapes de la rédaction d'une dissertation peuvent aussi être adaptées afin que la carte mentale devienne une excellente aide à la révision, comme dans l'exemple explorant le [personnage de Macbeth](#).

Une carte heuristique pour tous les âges

On me demande parfois si les cartes heuristiques peuvent être utilisées par les personnes de tous âges avec le même taux de réussite. La réponse à cette question est un OUI retentissant !

La maîtrise de la technique de la cartographie mentale n'est pas une question d'âge, de sexe, de couleur de la peau ou de religion ; une carte heuristique est le reflet de l'intelligence brute du cerveau.

Une carte heuristique est le reflet du fonctionnement interne du cerveau. Par conséquent, un enfant brillant et imaginatif a autant de chances de créer une carte mentale utile qu'un PDG avec des années d'expérience. De plus, à leur naissance, tous les enfants reçoivent en cadeau le « kit complet » des questions posées sans relâche – Pourquoi ? Quoi ? Comment ? Quand ? Où ? – qui agissent comme des grappins pour leur permettre d'atteindre les sommets de la connaissance. Les adultes feraient bien d'adopter cette même attitude enfantine vis-à-vis du Mind Mapping !

Rappelez-vous des [règles du Mind Mapping](#). Elles n'accordent aucune importance à l'expertise ou à l'expérience. En cartographie mentale,

l'utilisation de la couleur, de l'imagination et de l'inventivité contribue au développement naturel de l'aptitude artistique. De plus, une carte mentale est construite à partir d'images et de mots-clés plutôt que de tournures de phrases. Cela signifie qu'elle coupe à travers le jargon, le bla-bla et l'artifice pour atteindre directement le cœur du sujet d'une manière qui n'est pas sans rappeler la franchise du jeune enfant.

Enfin, une carte mentale fait appel au pouvoir de la pensée radiale plutôt qu'à la déduction. En tant qu'outil de réflexion ouvert d'esprit, la carte heuristique cartographie le fonctionnement du cerveau en action au lieu de se fixer sur les conclusions et les résultats.

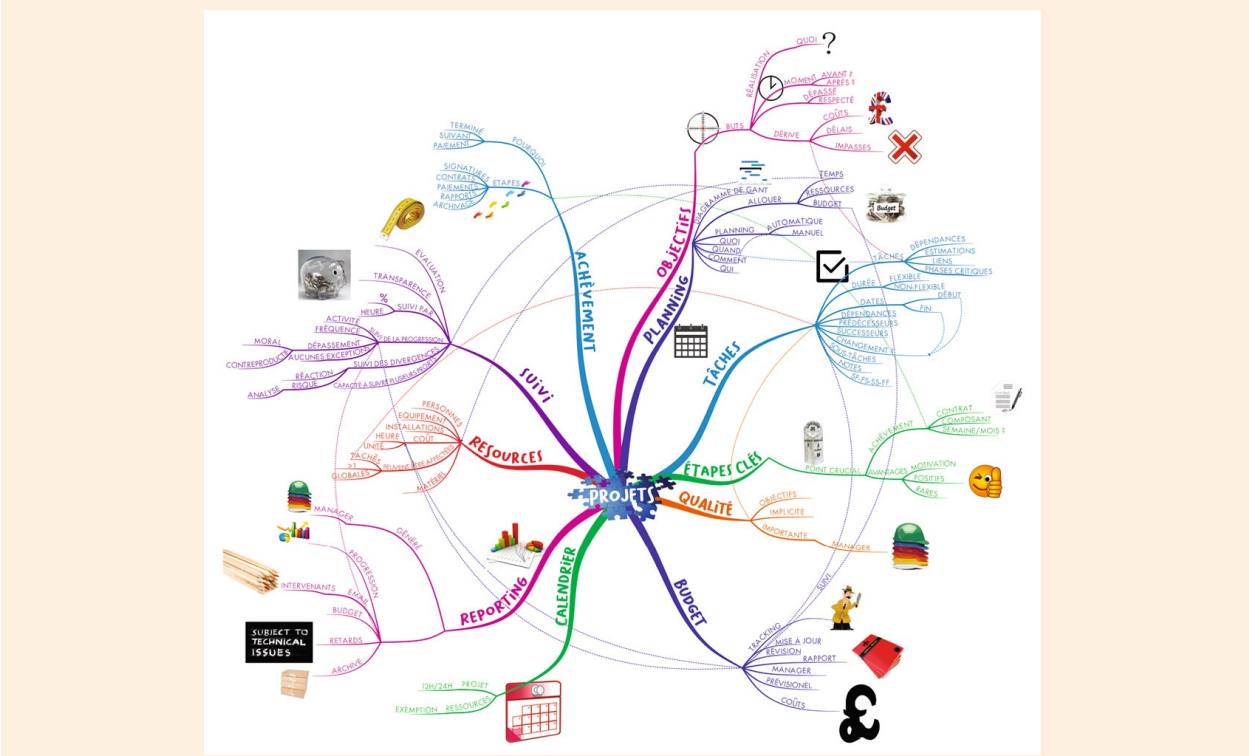
PLANTER UN JARDIN D'IDÉES

Marek Kasperski est un homme d'affaires polonais, éditeur du magazine en ligne *Synapsia* et maître de conférences. Il explique son recours aux cartes mentales dans ses méthodes d'enseignement. Ses cartes présentent un niveau de détails équivalant à celui des versions avancées :

Une carte heuristique ressemble à un jardin dans lequel les idées peuvent pousser et s'épanouir afin que les personnes qui la voient puissent aussi s'en inspirer. En tant que maître de conférences, je dois souvent expliquer des concepts compliqués à des étudiants aux capacités variées. Non seulement les cartes mentales aident mes étudiants à comprendre ces concepts, mais elles facilitent leurs révisions et leur mémorisation des aspects cruciaux. Une carte mentale titille leur imagination, les fait voyager et les aide à découvrir de nouveaux domaines à explorer. Je les incite à créer leurs propres cartes heuristiques pendant les cours. Cela les encourage à poser des questions auxquelles ils n'auraient pas pensé, ce qui profite à toute la classe.

Les cartes heuristiques que je crée pour mes cours vont de simples schémas portant sur des concepts à de grandes cartes englobant un sujet complet. Il me paraît indispensable d'appliquer les règles du Mind Mapping. Mes étudiants réagissent très bien aux images, surtout ceux dont l'anglais est la seconde langue, car le langage des images est universel. L'utilisation de la couleur dans une carte mentale est aussi primordiale. Non seulement cela ajoute de la gaieté, mais c'est indispensable pour aider les étudiants à se concentrer sur chaque branche et à analyser les informations qu'elles contiennent. J'encourage mes étudiants à utiliser des images à la place de mots ou à associer les deux. Bon nombre de concepts

que j'aborde dans mes cartes heuristiques sont liés à d'autres idées qui y sont traitées. C'est un grand avantage, car cela souligne l'importance de relier les idées les unes aux autres pour obtenir une bonne vision d'ensemble.



UNE CARTE HEURISTIQUE SUR LA GESTION DE PROJETS PAR MAREK KASPERSKI¹

QU'AIMERIEZ-VOUS SAVOIR ?

Je crois fermement à l'apprentissage permanent. Avez-vous déjà eu envie d'étudier une nouvelle matière ou d'acquérir une nouvelle compétence ?

Quels que soient votre âge ou les circonstances, vous avez parfaitement le droit de continuer à stimuler votre cerveau – ce qui vous aidera à trouver de l'intérêt à l'existence et à aiguiser vos facultés mentales. Si vous avez envie d'acquérir un nouveau savoir-faire ou d'approfondir vos connaissances sur un sujet précis, je vous encourage à explorer ce désir sous la forme d'une carte heuristique.

Quel sujet vous intéresse ? Servez-vous-en comme base de votre image centrale – et créez une image colorée, imaginative et inspirante. Pour définir les branches principales, commencez par réfléchir aux questions suivantes :

- Quels avantages tirerez-vous de cet apprentissage ?

- De quels outils ou aides éducatives avez-vous besoin ?
- Où pouvez-vous étudier ?
- Quel est le lien entre votre sujet et la société ?
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre en étudiant ? Quelles qualifications ? Quelles compétences ? En quoi cela améliorera-t-il votre CV ?
- Quels obstacles ou difficultés rencontrez-vous ? Comment les surmonter ?

Ajoutez des sous-branches dans lesquelles vous étudierez plus en détail ces aspects et tous les points liés. Agrémentez la carte mentale d'images et de symboles. Lorsque vous aurez terminé, examinez attentivement votre carte mentale. Quelles décisions prendrez-vous à la lumière de ce que vous avez découvert ?

APPLICATION PRINCIPALE N° 4 : LA CRÉATIVITÉ

La créativité est la poule aux œufs d'or du développement personnel : nous aimerions tous être plus créatifs, mais comment grimper au mât de cocagne pour y décrocher le trésor de la créativité afin d'en profiter dans notre vie quotidienne ? Beaucoup d'entre nous ont été abreuvés d'idées reçues sur la créativité : les individus créatifs sont des marginaux, ils ne sont pas fiables et représentent un danger pour eux-mêmes et pour la société ; ce sont des originaux qui se mettent à l'écart de la société. Si c'est le cas, il n'est pas surprenant que nous ayons parfois du mal à reconnaître la créativité qui réside en nous.

Une approche beaucoup plus équilibrée et productive reconnaît les nombreux points forts des personnalités créatives : ce sont des pionniers qui repoussent les limites, des inventeurs qui prennent des risques. Ce sont des êtres peu ordinaires, flexibles, concentrés, hauts en couleur, déterminés et visionnaires. Ils ont gardé leur âme d'enfant sans être des gamins.

La pensée créative n'est pas la prérogative des génies ; c'est simplement la capacité de sortir des sentiers battus et de s'éloigner de la norme. Comme vos muscles, votre créativité se renforcera avec l'entraînement. Plus vous pratiquerez la pensée créative :

- Plus les idées vous viendront facilement.
- Plus vous serez réceptif à de nouvelles perspectives.
- Et plus vos idées deviendront originales.

La créativité est liée au jeu, autre aspect crucial de l'existence – clé de l'apprentissage, de la découverte, de la relaxation, du bien-être et de la productivité. Les oiseaux et les mammifères jouent, qu'ils vivent à l'état sauvage ou qu'ils soient domestiqués. C'est aussi le cas de certains poissons, reptiles et même d'insectes. Pendant l'enfance, le jeu modifie les connexions neuronales dans le cortex préfrontal et contribue à établir des liaisons dans le centre de commande du cerveau, qui joue un rôle clé dans la gestion des émotions, dans la création de projets et la résolution des problèmes. Le jeu stimule les connexions entre les cellules cérébrales et les dendrites en bâtissant un réseau de connexions dans le cerveau de l'enfant – ou, en d'autres termes, dans la propre carte heuristique interne de l'enfant, comme nous l'avons vu au chapitre 1 (voir [ici](#)).

Si nous avons de la chance, nous avons l'impression de jouer en travaillant. Si nous n'avons pas cette chance, nous devons trouver d'autres moyens d'introduire le jeu dans notre vie. [Ici](#), nous avons vu comment utiliser les cartes mentales pour choisir un nouveau sujet d'étude ou acquérir une nouvelle compétence ; cette technique peut facilement être adaptée dans le domaine des loisirs ou du sport. Elle peut aussi nous aider à profiter au maximum de notre temps libre en trouvant des façons plaisantes de nous détendre.

Dis-moi, qu'entends-tu faire de ton unique,
sauvage et précieuse vie ? MARY OLIVER, *La*

Profiter au maximum de votre temps libre

On dit que, sur son lit de mort, personne ne se fait la réflexion : « J'aurais aimé passer plus de temps au bureau. » Je suis certain que cela vaut aussi pour le temps devant la télévision. Si l'on reprend les mots de la poétesse américaine Mary Oliver, nous n'avons qu'une « unique, sauvage et précieuse vie », alors utilisez une carte mentale pour profiter au maximum de la vôtre et y trouver satisfaction et épanouissement.

Si vous avez l'impression d'être débordé en permanence, une carte mentale vous aidera à identifier des périodes de la journée que vous pouvez vous réapproprier et à réfléchir à ce que vous avez vraiment envie de faire de ces moments-là. Que vous décidiez d'acquérir de nouvelles connaissances, de prendre des cours du soir ou de passer vos week-ends dans une salle de sport ou sur un terrain de football, c'est votre choix.

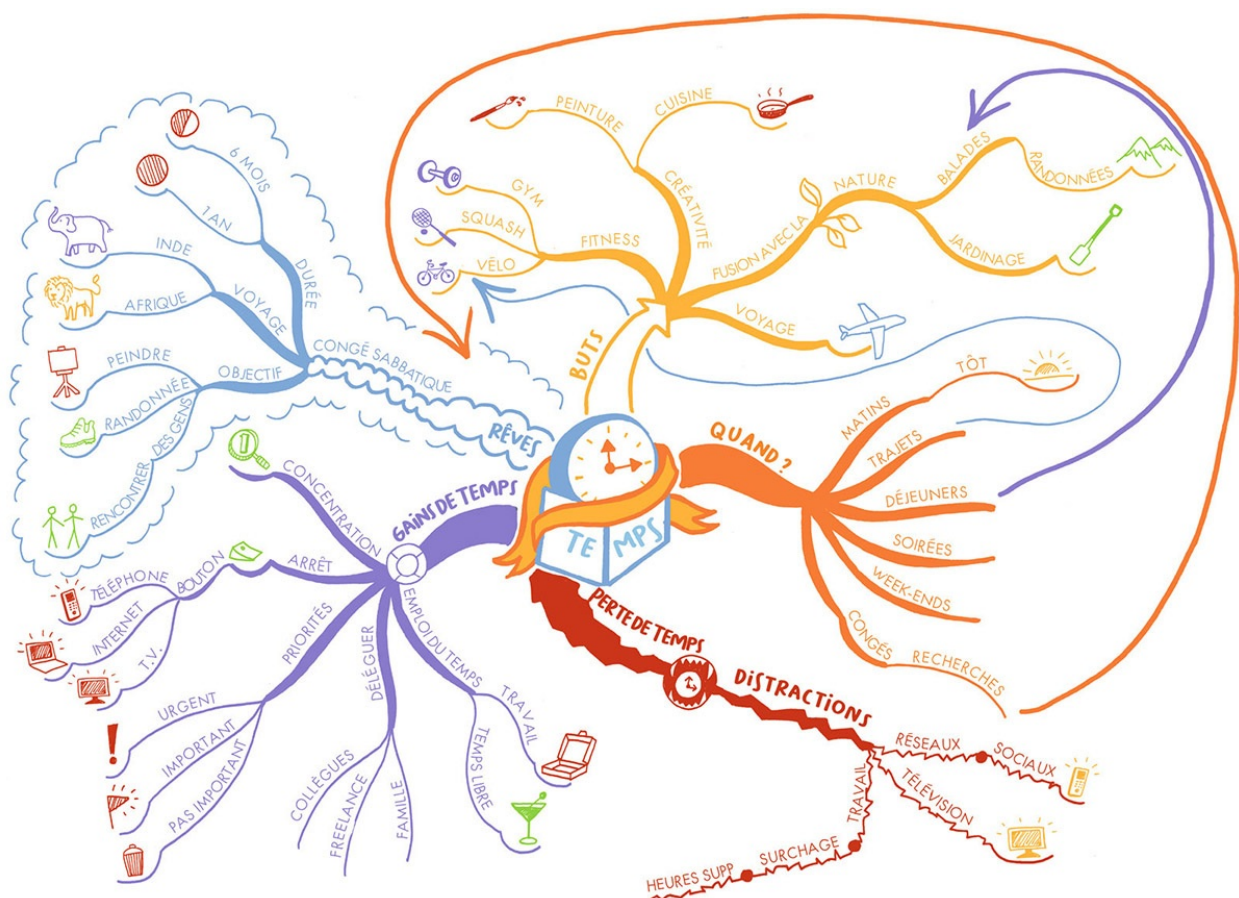
Comme le but d'une carte heuristique telle que celle-ci est de vous libérer pour exprimer votre créativité, essayez d'être aussi inventif que possible dans le choix de vos images. L'exemple [ici](#) contient plein d'images inspirantes, comme l'horloge entourée d'un ruban représentant le cadeau du temps que vous vous offrez, ainsi que des illustrations exprimant des objectifs, comme passer plus de temps à peindre, à marcher ou à voyager.

Vous pouvez utiliser une carte mentale non seulement pour déterminer précisément ce que vous avez envie de faire pendant votre temps libre, mais aussi à quels moments vous êtes disponible : certaines activités peuvent être pratiquées pendant la pause déjeuner ou pendant le trajet, tandis que d'autres peuvent l'être en soirée, pendant la semaine ou durant

le week-end. Peut-être avez-vous un rêve que vous aimeriez réaliser, mais qui nécessite un congé sabbatique, comme voyager en Afrique ou en Inde ? Notez-le sur votre carte heuristique ! Ce n'est qu'en identifiant vos rêves qu'ils pourront se réaliser.

La créativité peut prendre diverses formes – qu'il s'agisse de peindre le plafond de la chapelle Sixtine ou de préparer un délicieux repas, d'écrire un livre ou d'organiser une fête, de composer une symphonie ou de jouer de la flûte. Quelle que soit la forme que prend la créativité, une carte heuristique peut en faciliter l'expression.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR PROFITER AU MAXIMUM DE VOTRE TEMPS LIBRE



ENTRAÎNEZ-VOUS À ÊTRE CRÉATIF

Au chapitre 1, j'ai présenté le concept de la [pensée radiale](#) et j'ai mentionné le langage humain. Nous avons vu que les facultés d'association et d'imagination sont innées chez tous les êtres humains – comme vous et moi. J'aimerais maintenant vous inviter à faire un petit jeu.

Cela fait des années que j'utilise des versions de cet exercice dans le cadre de l'enseignement de la cartographie mentale et des techniques de développement de la mémoire. J'ai été surpris de découvrir que le grand poète britannique Ted Hughes a inventé une technique similaire pour expliquer à ces élèves comment écrire de la poésie. C'est un exercice qui attise l'étincelle créative qui sommeille en chacun de nous. Avant de commencer, munissez-vous d'un dictionnaire.

- Choisissez un objet au hasard. Il peut s'agir d'un objet qui se trouve dans la pièce ou qui vous vient à l'esprit.
- Fermez les yeux, ouvrez le dictionnaire et posez le doigt sur la page.
- Maintenant, ouvrez les yeux et écrivez le mot que vous avez désigné.
- Recommencez neuf fois en désignant des mots au hasard dans le dictionnaire jusqu'à ce que vous obteniez dix mots différents.
- Enfin, trouvez autant d'associations que possible entre l'objet et chacun de ces mots.

Persévérez même si vous avez un peu de mal au début. Je vous promets que vous trouverez des associations – aussi extravagantes soient-elles !

Au bout de vingt minutes environ, lisez les connexions.

Ne sont-elles pas créatives ?

COMMENT VIVRE DE FAÇON CRÉATIVE ?

Phil Chambers est champion mondial de cartographie mentale, arbitre principal du conseil mondial des sports cérébraux, homme d'affaires et auteur de *How to Train Your Memory*. Il explique que les cartes heuristiques ont stimulé sa pensée créative depuis trente ans :

Les cartes heuristiques m'ont aidé à réviser pour les examens à l'école. À l'époque, ce n'était guère plus que des graphiques en araignée très colorés, mais qui manquaient de structure et qui comportaient des phrases. Ils étaient néanmoins beaucoup plus utiles que des listes. À l'université, mon style s'est amélioré, et de grandes cartes heuristiques décoraient les murs de ma chambre.

Aujourd'hui, je me sers des cartes mentales pour structurer mon écriture. Il me paraît judicieux de réfléchir clairement à ce que l'on veut dire avant de commencer à écrire. En séparant le processus de pensée du processus d'écriture, j'ai très peu

de réécriture à faire, et le texte final est beaucoup plus cohérent. C'est d'autant plus important pour l'écriture d'un livre.

En tant que formateur, une grande partie du travail consiste à produire des présentations. Pour les préparer, je crée une carte mentale des différents thèmes abordés, des actions et du flux de concepts. Cela me permet de construire des diapositives appropriées, et je peux ensuite me servir de la carte mentale comme illustration afin de guider les élèves pendant le cours.

Savoir bien gérer son temps est un problème majeur de nos rythmes de vie trépidants. Une carte mentale est l'outil parfait pour y parvenir, du petit plan quotidien au vaste programme mensuel. Lorsque je suis à mon bureau, j'aime avoir une carte mentale à côté de moi, ainsi qu'un surligneur, afin de pouvoir barrer les tâches accomplies.

Comme les cartes heuristiques peuvent être de véritables œuvres d'art, j'aime les offrir sous la forme de cartes d'anniversaire ou de cartes de vœux. Tous les ans, je choisis un chant de Noël et je crée une carte mentale animée des paroles en y ajoutant un soupçon d'humour et quelques images. Comme vous pouvez le voir sur la carte heuristique ci-dessous, la cartographie mentale joue un rôle essentiel dans ma vie.



UNE CARTE HEURISTIQUE SUR L'UTILISATION DE LA CARTOGRAPHIE MENTALE PAR PHIL CHAMBERS

APPLICATION PRINCIPALE N° 5 : LE BIEN-ÊTRE

Il a été établi qu'il existe une relation positive entre le bien-être physique et la performance mentale. Des groupes de pression mènent actuellement des campagnes auprès du gouvernement afin que ce lien soit reconnu, car la santé mentale et la santé physique ne devraient pas être traitées comme des entités distinctes.

J'ai toujours apprécié l'activité physique, et j'ai pratiqué l'aviron et la course à pied. Je suis convaincu que pour s'épanouir mentalement, il faut prendre soin de son bien-être physique. Je pense aussi que l'inverse est également vrai : une mauvaise santé mentale nuit à la santé physique et peut même l'empirer.

Sir Steve Redgrave, cinq fois médaillé d'or aux Jeux olympiques, a parfaitement compris le lien entre le corps et l'esprit. Il a souligné à quel point le cerveau joue un rôle vital dans la réussite sportive. Il déclare : « Quand vous faites de la compétition de haut niveau, vous devez être très fort mentalement. » C'est aussi un fervent supporteur de mon travail et de celui de tous ceux qui pratiquent la cartographie mentale. Il dit :

« Tony Buzan est l'une des rares personnes
que j'ai rencontrées à avoir parfaitement
compris à quel point le cerveau est
important pour le sportif. »

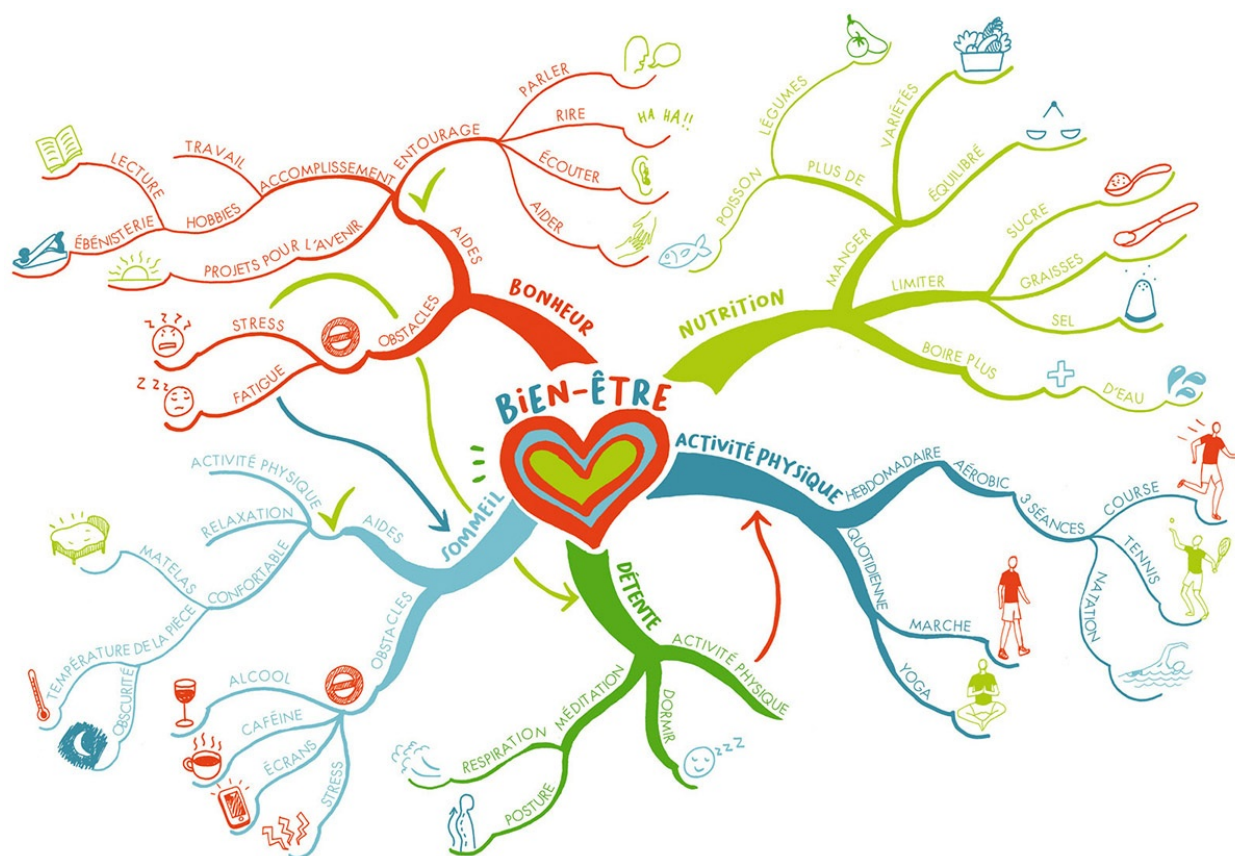
La quête du bien-être holistique

Aujourd'hui, nous savons que pour être en pleine forme, il ne suffit pas de se concentrer uniquement sur l'activité physique et sur une alimentation saine, mais il faut promouvoir un bien-être global, ce qui consiste notamment à se nourrir correctement, à dormir suffisamment, à se détendre et à faire des choses qui nous rendent heureux. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire de dépenser des fortunes pour profiter des services d'un coach personnel pour aller bien. À la place, utilisez une carte mentale pour dresser votre propre plan personnel de bien-être holistique. Essayez de créer des images qui vous inspireront en rayonnant de vitalité et de bonne santé. Vos branches principales pourraient refléter les domaines essentiels qui contribuent à votre bien-être général – l'exemple illustré [ici](#) explore les thèmes de la nutrition, de l'activité physique, de la détente, du sommeil et du bonheur, mais vous pouvez choisir de vous concentrer sur des domaines légèrement différents. Tout en complétant les sous-branches en examinant ce qui contribue et ce qui nuit à votre bien-être général, vous constaterez que certaines activités vous sont profitables de diverses façons. Peut-être que l'activité physique apparaît non seulement comme un objectif de bien-être à part entière, mais aussi comme un moyen de mieux dormir et de se détendre, contribuant ainsi à promouvoir le bonheur. De par mon expérience, je sais que la santé mentale et la forme physique sont indissociables.

Plus vous travaillez sur votre carte mentale, plus elle vous parlera et plus elle vous apportera le coaching dont vous avez besoin !

Faites de votre carte mentale votre coach personnel favori !

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR ATTEINDRE LE BONHEUR HOLISTIQUE



Manger sainement

Vous pouvez aussi utiliser une carte mentale ciblée plus précisément sur votre alimentation afin de vous encourager à manger de la nourriture saine et équilibrée qui contient des aliments des principaux groupes (féculents, protéines, produits laitiers, fruits et légumes, graisses et sucres).

Planifier vos menus de la semaine grâce à une carte mentale en adaptant votre emploi du temps hebdomadaire personnel (voir [ici](#)) en vous concentrant sur votre alimentation plutôt que sur vos activités. Les sous-branches peuvent reprendre les principaux repas de la journée en détaillant les ingrédients de chaque repas, accompagnés de leurs valeurs nutritionnelles. En créant une carte mentale centrée sur une alimentation saine en début de semaine, vous établirez simultanément une liste de courses bien pratique.

Si vous voulez ajouter plus de vitamines et de minéraux dans votre alimentation, concentrez-vous encore davantage sur les aliments : créez une carte heuristique qui énumère les différents minéraux et vitamines, et mentionnez les aliments qui en contiennent. Comme on ne connaît pas toujours les aliments contenant les principales vitamines, vous en trouverez la liste ci-dessous.

Une fois votre image centrale définie (éventuellement une bouteille portant une étiquette « V & M » ou, si vous aimez dessiner des gens, un portrait d'une personne rayonnante de santé), créez des branches pour chacun des principaux groupes de vitamines et de minéraux, puis remplissez les sous-branches avec de jolis symboles et des images, éventuellement en les morcelant pour former des groupes. Utilisez des flèches de connexion pour souligner les liens entre les différents groupes. Ensuite, vous pourrez encadrer votre magnifique carte heuristique et l'accrocher au mur afin qu'elle vous encourage dans la voie d'une alimentation variée et équilibrée.

Vitamines/Minéraux	Aliments
Vitamine A	fromage, œufs, poisson gras, lait et yaourt, foie et pâté de foie
Vitamines B	pois, fruits, œufs, viande, légumes
Vitamine B9	brocoli, épinards, asperges, pois, pois chiches

Vitamine C	agrumes, poivrons verts et rouges, fraises, pommes de terre
Vitamine D	poisson gras, viande rouge, foie, jaune d'œuf
Vitamine E	graines et noix, huile d'olive, germes de blé
Vitamine K	légumes verts, huiles végétales, céréales
Calcium	lait, légumes verts, tofu, soja, noix
Iode	poisson, crustacés
Fer	viande, haricots, noix, légumes vert foncé

APPLICATION PRINCIPALE N° 6 : LA MÉMOIRE

Comme nous l'avons vu, à l'origine, j'ai inventé la carte heuristique comme outil mnémotechnique, et cela demeure l'un des moyens les plus puissants existants pour mémoriser de grandes quantités d'informations. Tous les usages présentés dans ce chapitre stimulent votre mémoire d'une façon ou d'une autre, que ce soit pour ancrer les principaux points d'un texte dans votre cerveau afin de réviser pour un examen, de rédiger une dissertation ou de retenir toutes les tâches que vous devez accomplir la semaine prochaine, sans oublier de penser à faire du sport et à manger sainement.

Nous avons vu à quel point le pouvoir de l'association est important dans la création d'une carte mentale : combinée à l'imagination, elle nourrit et abreuve les branches de la carte heuristique qui rayonnent organiquement à partir de l'image centrale. De plus, les associations sont une clé d'accès à la mémoire proprement dite.

En 1969, les spécialistes américains des sciences cognitives, Allan M. Collins et M. Ross Quillian, étudièrent la façon dont les souvenirs sont organisés pour une interrogation efficace afin de puiser dans des registres de mémoire sans un instant d'hésitation. Les scientifiques découvrirent que notre mémoire sémantique (la façon dont nous donnons un sens au monde dans lequel nous vivons à l'aide de la logique et du langage) est organisée comme une sorte de bibliothèque, avec des catégories interconnectées ou des nœuds représentant des caractéristiques spécifiques ou des concepts qui sont ensuite connectés les uns aux autres.

Nos expériences individuelles forgent ces connexions, ce qui signifie que chacun a sa propre toile d'araignée d'associations : par exemple, « oiseau » est connecté à « vol », qui est connecté à « ciel ». Une carte mentale fonctionne en harmonie avec ce processus en prenant un sujet, puis en utilisant l'imagination et les associations pour relier toutes les connaissances que possède le cartographe.

Le caractère individuel de nos réseaux sémantiques est l'une des raisons pour lesquelles une carte mentale est inévitablement une création très personnelle : pour profiter au maximum de chacune d'elles et augmenter vos chances de mémorisation des informations qu'elles contiennent, vous devez créer vos propres cartes heuristiques au lieu de réutiliser celles créées par autrui. C'est l'une des raisons pour lesquelles, personnellement, je préfère les cartes mentales dessinées à la main aux versions numériques, aussi utiles soient-elles. Il n'est pas toujours facile de comprendre les cartes créées par autrui, car leurs auteurs n'associent pas et ne lient pas les informations nécessairement de la même façon que vous. Cette difficulté, aussi minime soit-elle, fera que la carte mentale ne vous sera pas aussi utile à vous.

DÉBITER DES ÂNERIES PAR CŒUR

Entre autres réalisations notables de l'artiste et auteur anglais Edward Lear (1812-1888), il était le professeur d'art de la reine Victoria et l'auteur de magnifiques vers insensés. On se souvient surtout de lui pour « The Owl and the Pussycat » (« Minette et le hibou »).

Nous laisserons nos amis à poil et à plume vaquer à leurs occupations pour aujourd'hui. À la place, je vous invite à lire le limerick suivant de Lear :

Il était un vieil homme, habitant de Marseille,
Dont les filles portaient des voiles vert bouteille ;
Elles prenaient à leurs appâts
De gros poissons qu'elles disposaient sur un plat
Et qu'elles envoyaient à leur père, à Marseille.

Créez une carte heuristique du limerick en y intégrant l'imagerie.

Quand vous avez terminé, étudiez votre carte pendant cinq à dix minutes, ou jusqu'à ce que vous pensiez avoir mémorisé les informations qu'elle contient. Ensuite, mettez-la de côté.

Prenez une nouvelle feuille de papier. Remémorez-vous le poème et écrivez-le de tête. Y êtes-vous parvenu ?

Si cet exercice vous a plu, créez une carte heuristique pour un poème plus long. Avant même de vous en rendre compte, vous apprendrez des pièces entières par cœur !

Lorsque nous nous efforçons de réviser et de mémoriser des informations, se posent des problèmes de mémoire à court terme puisque c'est là que les nouvelles données sont stockées avant d'être transmises à la mémoire à long terme. Au début de ce chapitre (voir [ici](#)), nous avons vu que le psychologue George Armitage Miller découvrit que la mémoire à court terme ne peut contenir que sept informations environ. Si ces informations doivent être conservées par la mémoire à long terme, elles doivent être répétées avant de lui être transmises, ce qui explique les difficultés rencontrées lors des révisions de dernière minute avant un examen : pour que les informations soient retenues efficacement, elles doivent être assemblées et connectées d'une façon ou d'une autre. C'est là que le

morcellement peut entrer en scène en tant qu'aide à la mémorisation des données (voir [ici](#)).

L'acte à proprement parler de création physique d'une carte mentale facilite la mémorisation de ses informations en visualisant et en se souvenant de son processus de création. Par l'utilisation de la couleur et d'images, une carte mentale mobilise le cerveau et s'imprime dans la mémoire.

Si vous voulez mémoriser précisément les informations contenues dans votre carte mentale, je vous suggère de prendre le temps de l'étudier attentivement et de réviser ses connexions, ses images et ses branches. Plus vous le faites, plus les informations seront profondément gravées dans votre mémoire.

De l'organisation d'une fête au sauvetage d'une relation, de la mémorisation des paroles d'une chanson à la préparation d'une présentation soignée, une carte heuristique vous simplifie la tâche en la morcelant. Elle souligne les connexions et pousse le cerveau à se mobiliser en le faisant participer activement au processus en cherchant des solutions, en mémorisant des détails et en travaillant sur les résultats, au lieu de se contenter d'en faire un lieu de stockage passif d'information.

Cependant, il n'est pas rare que ce qui semble une carte mentale n'en soit pas une. Comment faire la différence ? Je répondrai à cette question dans le chapitre suivant.



1. Carte mentale traduite avec l'aimable autorisation de Marek Kasperski.

Mythes et idées reçues

Depuis leur invention durant les années 1950 et 1960, les cartes heuristiques ont aidé des gens dans le monde entier – et elles continuent à changer des vies aujourd’hui. C’est la plus grande récompense que j’aurais pu espérer ; je n’ai jamais cessé de me réjouir de la portée mondiale et de l’attrait exercé par la cartographie mentale. Parce qu’elle se base sur le langage humain inné et qu’elle allie les forces de l’imagination et des associations, la carte heuristique est devenue un outil de réflexion qui transcende les clivages culturels.

Étant donné le succès des cartes mentales, il n’est sans doute pas surprenant qu’au fil des décennies, divers mythes et idées reçues se soient propagés à leur sujet. J’ai un pincement au cœur chaque fois que je tombe sur les malentendus les plus répandus, comme le fait de prendre les graphiques en araignée pour des cartes mentales.

De plus, il y a le risque que toute confusion entre les cartes mentales et les schémas, comme les schémas conceptuels et les diagrammes pyramidaux, puisse compromettre l’intégrité des cartes heuristiques, car cela signifierait que des personnes risqueraient de ne pas apprécier le pouvoir de la cartographie mentale ou réaliser pleinement tout leur potentiel. De même, cela me fait de la peine de rencontrer des personnes qui n’ont pas été correctement formées par des individus qui prétendent être des experts en Mind Mapping, sans avoir reçu eux-mêmes de formation satisfaisante.

Nous allons trier le bon grain de l’ivraie et dissiper les confusions qui règnent à propos de ce qu’est et n’est pas une carte heuristique.

Tordre le cou aux idées reçues

Aux chapitres 1 et 2, nous avons brièvement évoqué l'histoire des cartes heuristiques en lien avec le développement de la pensée visuelle et l'art rupestre pratiqués par nos ancêtres à l'âge de pierre sur les murs des grottes. Nous avons survolé les pratiques pionnières de cultures comme celle de la Grèce antique et nous avons abordé l'œuvre de génies qui utilisaient des schémas pour développer leurs idées, tel Charles Darwin.

Malheureusement, on ne peut que déplorer aujourd'hui que certaines personnes confondent similarité et ressemblance et attribuent donc l'invention de la carte heuristique au philosophe phénicien Porphyre de Tyr (v. 232-303 apr. J.-C.). Le néoplatonicien organisa les idées d'Aristote selon un schéma traditionnellement présenté comme un arbre dont la disposition n'est pas sans évoquer celle de l'Arbre de vie cabalistique de la tradition mystique juive. Il n'y a ni image centrale dans le schéma de [Porphyre](#) ni illustrations ; les mots sont disposés de façon ordonnée dans des sphères et le long de passerelles de connexion. Contrairement à une carte heuristique, la pensée n'est pas radiale.

De même, il m'arrive de rencontrer des personnes qui suggèrent que Léonard de Vinci inventa la cartographie mentale. Ce n'est sans doute pas surprenant : après tout, ce pionnier était tellement en avance sur son temps qu'il dessinait des machines incroyables comme des engins ailés et l'« ornithoptère » à propulsion humaine quatre cents ans avant que les frères Wright ne fassent voler le premier avion motorisé en 1903. Le fait que le génie utilisait à la fois des mots et des images dans ses notes a certainement influencé les premières étapes de mes recherches sur la nature de la pensée humaine. Pourtant, ce grand artiste et penseur n'utilisait pas la couleur schématiquement dans ses croquis, alors que c'est un élément essentiel de la cartographie mentale, comme nous l'avons vu.

De même, certains attribuent l'invention de la cartographie mentale à Isaac Newton (1642-1727), scientifique britannique qui découvrit la gravité après avoir observé une pomme tombant d'un arbre. Cet éminent savant utilisait d'étonnants schémas conceptuels pour clarifier ses idées, mais ils étaient eux aussi monochromes et avaient la forme d'un « arbre » se développant vers le haut plutôt que de façon radiale ou en étoile, comme le fait la carte heuristique qui s'étale sur la page. Bien que la pensée de génies comme Vinci et Newton soit clairement atemporelle, confondre des schémas remontant à plusieurs siècles avec des cartes heuristiques modernes, c'est un peu comme comparer une vieille guimbarde à une Ferrari !

Une erreur d'identité

Les débutants en cartographie mentale qui n'en maîtrisent pas encore les [règles](#) pourront avoir l'impression de créer des schémas qui ressemblent superficiellement à des cartes mentales, mais qui se révèlent tout autre chose, comme un graphique en araignée, un diagramme pyramidal, une carte conceptuelle, un diagramme en arêtes de poisson ou un graphique en secteurs de secteur.

Graphique en araignée

Comme les cartes heuristiques, les graphiques en araignée (voir l'encadré ci-contre) peuvent être utilisés pour établir le plan d'une dissertation et pour organiser des idées. Leur présentation est souvent très structurée, avec des jambes qui partent d'une idée centrale. Cependant, contrairement aux cartes mentales, ils n'utilisent pas toujours de couleur et très rarement des images. Les jambes d'un graphique en araignée sont généralement linéaires et filiformes, plutôt qu'organiques et d'épaisseur variable.

Diagramme pyramidal

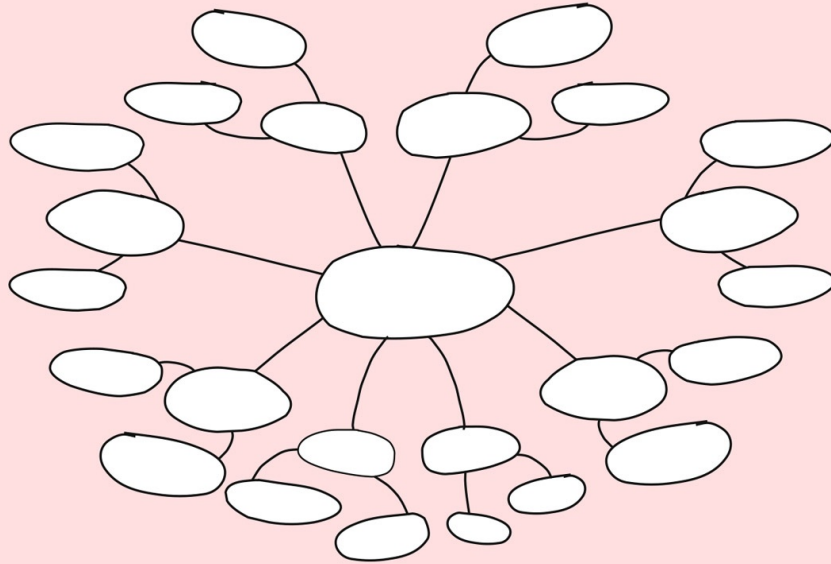
Les diagrammes pyramidaux ressemblent aux graphiques en araignée, mais la hiérarchie y est davantage présente. Alors que l'idée principale se trouve au centre d'un graphique en araignée ou d'une carte heuristique, dans un diagramme pyramidal, le concept clé est placé au sommet et les idées associées en découlent de manière ordonnée. L'œil a tendance à survoler la page de haut en bas de manière unidirectionnelle, rigide et linéaire, au lieu de parcourir librement le diagramme, ce qui encourage le cerveau à établir de nouvelles connexions et à produire de nouvelles idées.



DIAGRAMME PYRAMIDAL

RENDEZ SES PATTES À L'ARAIGNÉE

Examinez ce diagramme en araignée :



Relisez les sept étapes décrites dans la section « [Comment créer une carte mentale](#) ».

Lorsque vous êtes prêt, dessinez un diagramme en araignée en vous aidant du modèle illustré ci-dessus, puis utilisez ces informations pour créer une carte heuristique.

Lorsque vous avez terminé, comparez vos deux dessins.

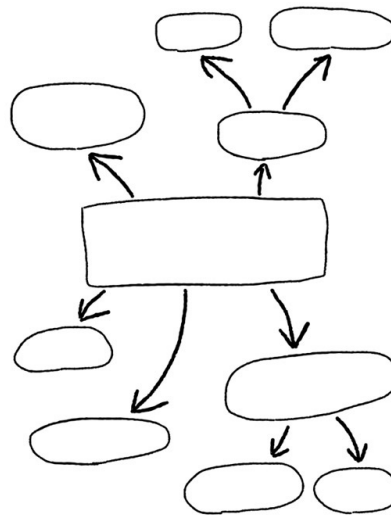
Quelle image est la plus marquante, plaisante et mémorable ?

Pourquoi ? Relisez les [règles du Mind Mapping](#) présentées au chapitre 2. Pourquoi les règles rendent-elles une carte heuristique plus attrayante visuellement qu'un diagramme en araignée ?

Carte conceptuelle

Les cartes conceptuelles présentent des idées et des informations sous la forme de mots et de phrases placés à l'intérieur de rectangles ou de cercles. Comme les diagrammes pyramidaux, ces unités sont connectées à l'intérieur d'une structure hiérarchique descendante. Par conséquent, les cartes conceptuelles sont plutôt lues de haut en bas, avec toutes les limitations qui en découlent. Leurs flèches de connexion comportent généralement des légendes, tout comme les branches des cartes heuristiques. Toutefois, l'étiquette d'une flèche de connexion d'une carte conceptuelle peut prendre la forme d'une phrase et pas d'un unique mot.

Elle a donc moins d'impact. De plus, les couleurs et les images ne sont pas caractéristiques de ces outils graphiques, atténuant l'impact visuel d'une carte conceptuelle ainsi que son attrait pour le cerveau. Les cartes conceptuelles remplissent souvent une fonction pédagogique, présentant des informations devant être apprises par cœur, alors que les cartes heuristiques s'utilisent comme une technique de brainstorming pour élaborer de nouvelles stratégies et de bien d'autres façons créatives.



CARTE CONCEPTUELLE

Diagramme en arêtes de poisson

Également nommés diagrammes de causes et effets ou diagrammes d'Ishikawa, d'après le nom du théoricien japonais des organisations Kaoru Ishikawa (1915-1989) qui développa le concept durant les années 1960. Les « arêtes » du diagramme correspondent à des facteurs ou à des considérations particulières, tandis que l'effet cumulé est placé en tête, ce qui signifie que ces diagrammes sont généralement lus de gauche à droite (ou de droite à gauche si vous êtes japonais !). Ils sont linéaires, monochromes, et se concentrent sur des causes et effets plutôt que sur la mobilisation des pouvoirs de l'imagination et des associations pour stimuler le cerveau.

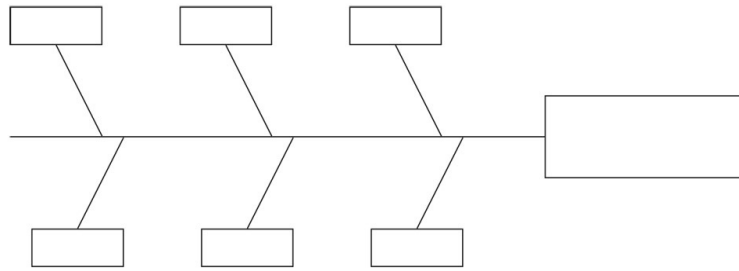


DIAGRAMME EN ARÊTES DE POISSON

Graphique en secteurs de secteur

Également nommé diagramme en camembert, diagramme annulaire, ou encore arbre radial, le graphique en secteurs de secteur est compact et constitué de cercles concentriques qui représentent des couches de données hiérarchiques. Chaque couche est divisée en catégories ou en segments qui sont souvent associés à différentes couleurs. Le graphique ne comporte pas d'image. Même s'il s'avère utile pour résumer des données, il n'est pas toujours très lisible, et ce n'est pas le meilleur outil pour inspirer la pensée créative.



GRAPHIQUE EN SECTEURS DE SECTEUR

Comment repérer une fausse carte heuristique

Vous savez maintenant distinguer une vraie carte heuristique d'une fausse ! Lorsque les règles du Mind Mapping ne sont pas respectées, on obtient un résultat souvent monotone, désordonné, manquant de clarté et un grand fouillis. Ou bien, vous pouvez tomber sur un diagramme qui ressemble beaucoup à une carte heuristique, mais qui n'en est absolument pas une.

En règle générale, les cartes mentales sont beaucoup plus aptes à libérer le pouvoir de la pensée créative que les autres types d'outils visuels. Même si la composition d'une carte mentale comporte différentes étapes clés et qu'elle contient des éléments essentiels, l'imagerie est unique à chacune : il n'y a ni iconographie imposée ni notion rigoureuse distinguant une bonne carte heuristique d'une mauvaise à la manière d'un graphique, comme un diagramme en camembert, qui peut être mathématiquement erroné.

Les cartes heuristiques ne sont généralement pas liées à des étapes, systèmes ou processus. Pourtant, elles sont pleines de mouvements et empreintes d'une logique innée. Certains disent qu'elles manquent de logique parce qu'elles ne se basent pas sur des listes, des lignes et des nombres – mais rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. Néanmoins, une carte heuristique est un outil de réflexion logique, parce que leurs éléments sont interconnectés par le pouvoir des associations, ce qui signifie qu'ils sont unis par un lien naturel causal. Après tout, la logique, c'est la capacité à établir des associations appropriées afin de parvenir à une conclusion rationnelle.

En plus de représenter des informations, le simple fait de créer une carte heuristique stimule le cerveau et active la mémorisation. C'est une

manifestation des pensées et des idées de son créateur.

Une carte heuristique utilise des couleurs,
des images et des connexions visuelles de
façon informelle, organique, qui est
essentielle à son bon fonctionnement.

Une carte heuristique peut devenir une véritable œuvre d'art. Il m'est arrivé d'en avoir le souffle coupé, comme ce fut le cas pour l'exemple [ici](#) qui a été créé par Richard Lin, ex-homme d'affaires devenu coach personnel, conférencier, professeur d'université et expert en cartographie mentale.

Observez attentivement cet exemple. Quelle imagerie y voyez-vous ? À votre avis, quel est le sujet de cette carte mentale ?

Avez-vous remarqué l'écran d'ordinateur au-dessous du titre central ? La carte mentale de Richard présente le cerveau comme un ordinateur de type « neck-top » (qui se pose sur le cou), et chacune de ses branches est liée à un principe essentiel de la cartographie mentale, comme l'utilisation de la couleur, la mise en relief et les associations. C'est une carte heuristique très réussie que j'aime beaucoup !

Pour vérifier que vous avez bien une carte heuristique sous les yeux, posez-vous les questions suivantes :

Y a-t-il un concept central clair ?

Y a-t-il une image centrale claire symbolisant ce concept ?

Le diagramme rayonne-t-il depuis le centre ?

Y a-t-il toujours un mot par branche ?

Y a-t-il des images ?

Y a-t-il de la couleur ?

La carte mentale est-elle claire ?

Paraît-elle naturelle et organique ?

Est-elle très plaisante visuellement ?

Si la réponse à l'une de ces questions est « négative », ce n'est pas une vraie carte heuristique.



UNE CARTE HEURISTIQUE SUR LE CERVEAU EN TANT QU'ORDINATEUR
PORTABLE (SUR LE COU) PAR RICHARD LIN¹

Avec le temps et la pratique, vous
développerez votre propre style de
cartographie heuristique.

Et il faut s'en réjouir !

IMAGINEZ QUE VOUS ÉGARIEZ LES RÈGLES DE LA CARTOGRAPHIE MENTALE

Examinez l'une des cartes mentales que vous avez créées en lisant le chapitre 2.

- Imaginez que votre carte heuristique n'a pas d'image centrale, comme si son cœur et son cerveau avaient été arrachés.
- Imaginez que votre carte heuristique n'a pas de couleur : elle semble avoir perdu toute sa force.
- Imaginez que votre carte heuristique ne contienne que des lignes droites : songez à sa rigidité et à son manque d'attrait.
- Imaginez votre carte mentale sans aucune image : son principe vital est dilué.
- Imaginez votre carte mentale avec plus d'un mot par branche : elle paraîtrait bien pataude.
- Imaginez que les branches et les mots-clés de votre carte mentale sont de longueur inégale : voyez comme sa structure s'effondre.
- Imaginez maintenant les désavantages cumulés de l'élimination de toutes les règles – ce serait le retour à l'anarchie et au chaos...



1. Puisque qu'il ne s'agit pas d'une carte mentale créée par Tony Buzan, nous prenons le parti de ne pas la traduire et de la présenter telle quelle à titre d'exemple.

Le secret de la réussite, c'est la persévérance

Comme les règles du Mind Mapping sont fondées sur l'utilisation des pouvoirs des associations et de l'imagination, et sur la logique, elles sont la manifestation des lois plus générales de la réflexion juste. Tout comme les branches d'une carte mentale se développent dans de nouvelles zones, les règles du Mind Mapping peuvent être appliquées d'une infinité de façons. Elles sont toujours là pour vous guider comme une carte et vous rattraper comme un fil de sécurité. Par conséquent, consultez-les dès que vous avez besoin d'encouragements ou d'être rassuré.

Ne vous découragez pas lorsque vous vous heurtez à des obstacles. Souvenez-vous que vous avez déjà franchi une étape importante dans votre progression. Le fait de rencontrer des difficultés peut simplement indiquer que vous devez franchir un nouveau cap dans votre pratique de la cartographie mentale. Si vous persévérez en faisant face à chaque nouvel obstacle qui se présente à vous et si vous effectuez tous les exercices de ce livre, vous devriez maîtriser la technique à la fin de votre lecture.

Si vous rencontrez des problèmes, peut-être cela signifie-t-il que vous en êtes à un stade où vous devez clarifier à la fois votre approche de la cartographie mentale et votre pensée. Vous trouverez sans doute utile de relire le chapitre 3 « [Qu'est-ce qu'une carte heuristique n'est pas ?](#) » J'ai constaté que beaucoup de personnes qui se plaignent de rencontrer des difficultés avec la cartographie mentale ne travaillent pas avec des cartes

mentales, mais dessinent des graphiques en araignée. Elles peuvent aussi avoir oublié l'importance de la couleur ou de l'utilisation des mots-clés.

Souvent, ce n'est pas la carte heuristique qui pose problème, mais les craintes de la personne à son encontre. La peur empêche de réfléchir. S'il vous est déjà arrivé de vous retrouver à bord d'un bateau sur une mer agitée, vous vous cramponnez à tout ce que vous pouvez, vous tenez fort la barre et vous maintenez le cap ; de la même façon, si vous traversez une zone de turbulence en cartographie mentale, appliquez plus fermement les règles.

Vérifiez – et vérifiez encore – que chacune
de vos cartes mentales obéit aux règles du
Mind Mapping.

Examinez soigneusement une carte mentale qui n'aboutit pas aux résultats attendus. Puis, relisez attentivement les [règles du Mind Mapping](#) au chapitre 2.

Imaginez que votre carte heuristique est une Formule 1 : pendant une course, vous faites un arrêt au stand afin que les mécaniciens puissent contrôler votre voiture avant de vous laisser reprendre le parcours. De la même façon, faites l'effort de contrôler votre carte mentale afin de vous assurer que son fonctionnement est conforme aux règles.

Si vous avez l'impression qu'une carte mentale vous pose des difficultés, conservez un exemplaire des règles à portée de la main et consultez-les tout en examinant attentivement votre carte mentale :

- Travaillez-vous sur une feuille de papier blanc au format A4 au minimum et orientée horizontalement ?
- L'image centrale est-elle placée au milieu de la page et dessinée avec au moins trois couleurs ?

- › L'image centrale est-elle accrocheuse ?
- › Si l'image centrale comporte un mot, est-il écrit en relief ou utilise-t-il une typographie originale ?
- › Les branches principales sont-elles de différentes couleurs ?
- › N'y a-t-il qu'un seul mot par branche ?
- › Les branches ont-elles suffisamment de ramifications ?
- › Avez-vous utilisé suffisamment d'images ?

Si la réponse à l'une de ces questions est négative, faites une autre version de votre carte mentale en respectant scrupuleusement les consignes. Vous obtiendrez probablement un bien meilleur résultat.

Une carte mentale est toujours efficace
lorsque vous y avez suffisamment travaillé.

Poser la bonne question

Les bonnes questions font toute la différence quand il s'agit d'obtenir d'excellents résultats. Poser la bonne question, c'est comme pointer une flèche vers le cœur de la cible de votre objectif et tirer une flèche du carquois de votre curiosité et intellect.

Lorsque vous créez une carte heuristique, réfléchissez soigneusement à la question ou au sujet que vous voulez aborder. Une question ou un sujet efficace a les propriétés suivantes :

- › Il déclenche les pouvoirs des associations et de l'imagination.
- › Il est ouvert et autorise des considérations et des évaluations, plutôt que des réponses fermées de type oui/non.
- › Il inspire une pensée critique et analytique.
- › Il crée de la clarté.

- › Il remet en cause les idées reçues.
- › Il stimule la pensée innovante.
- › Il trouve un équilibre entre le contenu (qui ? quoi ? comment ?) et le processus (comment ? pourquoi ?).
- › Il inspire une réaction positive.

Les questions mal formulées amènent des réponses inexactes. Pour éviter toute ambiguïté dans les réponses, la question centrale doit être succincte, claire et précise. Lorsque vous commencez à réfléchir à un sujet dans une carte mentale, concentrez-vous dessus comme un cinéaste muni d'un zoom.

CARTOGRAPHIER UNE BONNE QUESTION

Relisez la liste des questions précédentes. En gardant ces remarques à l'esprit, créez une carte mentale qui les restitue et qui réfléchit à la nature d'une question ou d'un sujet efficace.

Souvenez-vous que la plus grande crainte de l'artiste est souvent celle de la toile blanche. L'étape la plus importante est simplement d'y porter les premiers coups de pinceau. Utilisez cette carte mentale pour vous aider à éliminer la peur de vous livrer sur le papier. Tracez vos premiers coups de crayon, puis continuez ! Souvenez-vous : la cartographie mentale est un processus permanent dans lequel vous êtes invité à poser une question après l'autre.

Regardez votre carte mentale. Quelle est votre question centrale ? Tout en continuant à écrire, vérifiez toujours que la carte fonctionne correctement et soyez prêt à la corriger au besoin.

Utiliser des images simples, mais puissantes

Tout comme la question ou le sujet auquel vous voulez réfléchir, veillez à ce que l'image centrale reste simple, mais accrocheuse – qu'elle soit aussi

percutante que le logo d'une marque, mais avec un peu plus de couleur. Les traits doivent rester nets et l'image centrale doit être claire.

Le développement de la carte mentale sur la page au fur et à mesure que ses branches se remplissent de symboles et de mots est un merveilleux témoignage du fait que le cerveau génère plus d'idées. Si la carte mentale devient surchargée, cela signifie qu'il est temps de générer de minicartes mentales – des cartes mentales « enfants » qui ont souvent le potentiel de grandir et de devenir de grandes cartes mentales adultes elles aussi (voir [ici](#)).

Libérer de la place pour vos idées

Imaginons que le problème ne vienne pas de votre image centrale. Vous aimez l'image centrale : elle est colorée, accrocheuse et efficace. Elle déclenche immédiatement toutes sortes d'associations dans votre imagination.

Si c'est le cas, examinez les branches principales de votre carte mentale. Voyez-vous des rameaux fertiles ou un fouillis de ronces ? L'arbre ne masque-t-il pas la forêt ?

La clarté est un élément important dans une carte mentale. Un peu à la manière du rôle joué par l'asymétrie et l'espace dans l'ikebana, l'art japonais de la composition florale, la zone qui entoure chaque branche dans votre carte mentale est aussi significative par certains aspects que la branche elle-même.

L'espace « négatif » dans les créations artistiques aide à définir les limites de l'objet

et apporte de l'équilibre à une composition.

Vive le désordre

Une carte mentale « désordonnée » n'a rien de catastrophique. Ne vous en voulez pas si cela vous arrivait. Généralement, une carte heuristique désordonnée est simplement le reflet de vos processus de pensée au moment où vous l'avez créée. Peut-être étiez-vous en train de créer une carte mentale rapide pour prendre des notes pendant une conversation téléphonique ou une conférence ? Si c'est le cas, elle reflétera les difficultés inhérentes à cette pratique tout en suivant les tours et les détours d'une discussion ou d'un discours.

Si vous pensez que votre carte mentale est désordonnée, je vous invite à ajuster votre zoom et à y regarder de plus près : même si votre carte mentale s'étale sur toute la page et qu'elle vous paraît difficilement lisible, soyez satisfait de ce que vous avez réalisé ! Même si votre carte mentale n'est pas une œuvre d'une grande beauté, elle sera néanmoins un précieux premier jet qui pourra vous servir de base pour une deuxième version. Après tout, la plupart des grands artistes ont fait des ébauches avant de finir leurs chefs-d'œuvre.

REMARQUE À PROPOS DU DÉSORDRE

Il est temps de repenser notre définition du mot « désordonné » !

Traditionnellement, les notions de prise de notes « ordonnées » et « désordonnées » ont été définies – si j'ose dire – arbitrairement par les universitaires, habitués à des modes de pensée linéaire. Ils considèrent que de « jolies » notes doivent être écrites sur les lignes du cahier, à la manière de petits oiseaux posés sur des branches, tandis que les notes « désordonnées » prennent leur envol et se composent de mots, de signes, de symboles et de nombres.

Certains qualifient même les notes de génies comme Léonard de Vinci et Charles Darwin de « désordonnées ». En fait, nous devrions repenser nos définitions :

Les notes colorées, tentaculaires, « désordonnées » sont tout sauf désordonnées en termes de pouvoir et d'impact !

Étant donné que les notes linéaires rendent les associations très compliquées, qu'elles suppriment les connexions profondes et effacent le langage humain du cerveau, devons-nous vraiment les qualifier d'« ordonnées » ? Je dirais que les notes linéaires sont vraiment désordonnées par bien des aspects, car elles sèment la pagaille dans la pensée, la logique, la créativité, la confiance, le plaisir et le potentiel de plaisir. J'irais même jusqu'à dire qu'elles sèment la zizanie jusque dans notre vie !

Avant de commencer à travailler sur une deuxième carte mentale, vérifiez à deux fois si l'organisation de votre première ébauche est vraiment ratée. Est-ce que certaines associations étaient « tirées par les cheveux », voire fausses ?

Au chapitre 2, nous avons vu que Marek Kasperski comparait une carte heuristique à un [jardin](#). Dans votre deuxième carte mentale, élaguez toutes les branches et les sous-branches inutiles pour parvenir à plus de clarté. Au besoin, réorganisez les branches principales afin que la séquence de vos « idées d'organisation de base » (*Basic Ordering Ideas* ou BOI) soit plus logique et numériquement ordonnée. Vérifiez que les branches que vous avez décidé de conserver sont bien à leur place et réparties agréablement – comme pour un arbre fruitier soutenu par une solide treille.

Une fois que vous aurez éliminé des informations redondantes ou les doublons sur vos branches, de nouvelles pousses surgiront et produiront des fruits sous la forme d'idées et d'associations originales.

Recommencez votre carte mentale.
Comment allez-vous l'améliorer ?

Dessiner de minicartes heuristiques

Lorsque vous analyserez votre carte heuristique, vous pouvez avoir l'impression que certaines des idées ou problématiques qui ont surgi mériteraient d'être traitées dans le cadre de minicartes mentales, surtout si leur développement sur la carte principale rend cette dernière trop complexe et difficile à déchiffrer. Les minicartes mentales gravitent autour de la carte principale comme des satellites autour d'une planète. Elles explorent des aspects de la carte principale de façon plus détaillée, sans l'encombrer.

S'il y a suffisamment de place, une ou deux minicartes mentales peuvent partager la même page que la carte principale. Si l'espace est insuffisant, dessinez-les sur une page distincte. Pensez à une famille dans laquelle, au fil du temps, un enfant a tellement grandi qu'il est temps qu'il ait sa propre chambre. Traitez ces minicartes mentales comme des enfants : non pas avec mépris, mais en les encourageant. Au lieu de réagir négativement, encouragez-les.

Les minicartes mentales sont des outils particulièrement enrichissants si votre carte principale soulève plus de questions que de réponses. Utilisez une minicarte heuristique pour aborder toutes les nouvelles questions, ainsi que pour traiter les problématiques secondaires et les digressions. Vous pouvez même utiliser des minicartes mentales pour explorer les deux facettes d'un argument, ce qui est particulièrement utile dans le cadre de la rédaction d'une dissertation, par exemple (voir aussi le chapitre 5, pour le rôle des [cartes heuristiques dans la résolution des conflits](#)).

Laissez-vous guider par la répétition

De temps à autre, vous aurez l'impression qu'un élément apparemment anodin revient souvent dans une carte heuristique, sur une branche, puis sur une autre et encore une autre. Ce n'est pas grave. Il s'agit en fait d'une révélation.

Par la répétition, un mot-clé devient un

mot clé clé

voire un

mot clé clé clé

Un mot qui émigre vers une autre branche d'une carte mentale n'est pas superflu ou ennuyeux. Au contraire, c'est tout l'inverse : il renforce l'idée qu'il incarne.

Si vous remarquez qu'un mot est répété, soulignez-le pour le faire ressortir. S'il apparaît trois fois, encadrez-le partout où il apparaît : c'est le signe qu'il est important. S'il apparaît quatre fois ou plus, cela indique qu'il cherche désespérément à attirer votre attention ! Mettez tous les cadres en relief. Ensuite, reliez-les pour former un cadre géant tout autour de votre carte mentale. Dessinez aussi ce grand cadre en trois dimensions.

Votre carte mentale est maintenant enfermée dans un grand cadre, puisqu'un mot que vous pensiez relativement insignifiant semble avoir revêtu une importance cruciale. Cela représente un décalage de paradigme dans votre pensée – c'est donc un grand bond en avant dans votre façon d'aborder un problème – puisque cela indique que vous recadrez votre compréhension et votre approche d'un sujet.

Je vous recommande vivement d'utiliser ce mot qui revêt une importance particulière comme nouvelle image centrale de votre prochaine carte mentale portant sur ce sujet.

Gérer l'indécision

Le processus de création d'une carte heuristique amène souvent à trouver une solution claire, en offrant une bonne vision d'ensemble de la situation. Si votre carte mentale ne vous invite pas à choisir un chemin d'action clair, il est alors temps de mobiliser votre intuition. Tirez à pile ou face pour savoir laquelle des options vous allez suivre. Notez l'intensité de votre réaction : êtes-vous déçu ou satisfait du résultat du tirage au sort ? Ensuite, laissez vos sentiments décider du choix qui vous convient le mieux.

Si vous ne parvenez toujours pas à vous décider, plongez plus profondément au cœur de votre dilemme par le biais d'autres cartes mentales et minicartes mentales : évitez de procrastiner. La procrastination est mentalement épuisante et contreproductive, tandis que la poursuite d'une ligne de conduite claire est libératrice, énergisante et permet de vivre directement des expériences, même si ces dernières ne comblent pas toujours les attentes. Mieux vaut être proactif que de se complaire dans l'inertie improductive.

Avancez !

Ne soyez pas désespéré lorsque vous produisez une carte mentale et que vous constatez que vous avez une forte réaction négative à son envers !

La persévérance est essentielle en cartographie mentale, et je vous encourage vivement à essayer, essayer et essayer encore !

C'est le mantra de tous les enseignants ; il est indispensable de persévérer si l'on veut devenir un expert dans n'importe quel domaine – y compris la cartographie mentale. Les cartes mentales renforceront votre capacité à persévérer, car elles continuent à vous offrir des solutions, elles vous aident à résoudre vos problèmes et, dans le même temps, elles vous donnent l'énergie de continuer à essayer.

J'ai mentionné précédemment qu'il n'est pas nécessaire de posséder de grandes aptitudes artistiques pour devenir un cartographe mental accompli : plus vous créez de cartes heuristiques, plus vous vous améliorerez. C'est inévitable. Toutefois, si vous vous sentez réellement entravé par votre incapacité à dessiner, le logiciel iMindMap vous sera utile, surtout si vous vous en servez en complément des cartes mentales créées à la main. Ce logiciel génère automatiquement d'épaisses branches organiques pour vos BOI et des sous-branches plus fines. Sa bibliothèque contient des milliers d'images de qualité (voir [ici](#), pour plus d'information).

Si vous avez rencontré un obstacle durant la création d'une carte mentale, souvenez-vous qu'il ne s'agit pas d'un processus linéaire. Vous n'avez pas besoin de vous heurter sans cesse au même problème. Contournez-le élégamment et explorez une autre voie !

REMETTEZ-VOUS EN SELLE SANS TARDER !

Peut-être que la simple perspective de créer une carte mentale vous paraît effrayante : vous avez peur de ne pas « bien » faire ; vous pensez que vous n'avez pas assez de bonnes idées ; vous trouvez que vous ne dessinez pas bien ; vous êtes déçu par le résultat final. Voici mes suggestions :

Dissipez vos inquiétudes grâce à une carte mentale !

Les cartes mentales peuvent être un excellent outil d'autoanalyse pour aborder des problèmes personnels comme l'anxiété, la timidité, le perfectionnisme, la déprime et la déception. Si vous n'êtes pas satisfait des résultats obtenus grâce à vos cartes mentales, créez une carte à propos de votre ressenti.

Par exemple, vous pourriez commencer par une image centrale illustrant votre découragement. Dessinez une carte mentale rapide dans laquelle vous exprimez ouvertement et honnêtement les pensées et les sentiments mitigés que vous avez eus à propos de la cartographie mentale.

Ensuite, complétez cette première version pour parvenir à une carte mentale plus équilibrée et analytique composée d'« idées d'organisation de base » (*Basic Ordering Ideas* ou BOI) qui analysent vos émotions plus en profondeur. Réfléchissez notamment aux aspects suivants :

- Quelle est la véritable nature de vos sentiments et de leurs déclinaisons éventuelles ?
- Quelles sensations physiques vous procurent-ils ?
- Comment influencent-ils votre comportement ?
- Quel est leur impact sur votre vie ?
- Y a-t-il d'autres situations dans lesquelles vous éprouvez des expériences similaires ?
- Avez-vous vécu des expériences passées qui pourraient être la cause de ces sentiments ?
- Avez-vous besoin d'une aide extérieure pour gérer ces sentiments ?

Examinez chaque aspect de vos émotions et les expériences qui en sont la cause ou qui y sont liées. Une fois que vous avez terminé et que vous comprenez mieux ce qui vous arrive, vous serez sur la bonne voie pour exorciser les bêtes noires émotionnelles qui vous empêchent de profiter pleinement de la cartographie mentale. Souvent, le simple fait d'écrire un problème noir sur blanc permet de le mettre en perspective.

Résoudre tous les problèmes avec le Mind Mapping

Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller au milieu de la nuit et d'être incapable de vous rendormir, car vous n'arrêtez pas de retourner un problème dans votre tête ? Plus vous vous angoissez, plus la situation empire. Chaque fois que vous y réfléchissez, une autre complication surgit jusqu'à ce que le casse-tête semble inextricable.

Au lever, le problème revêt de tout autres proportions sous la lumière du jour. Il ne vous paraît plus aussi inquiétant ou impossible à résoudre. Il suffit souvent d'un moment de réflexion dans le calme. D'ailleurs, peut-être avez-vous simplement besoin de l'écrire noir sur blanc pour en venir à bout... Créez une carte mentale pour ménager ce moment calme et mettre le problème en perspective.

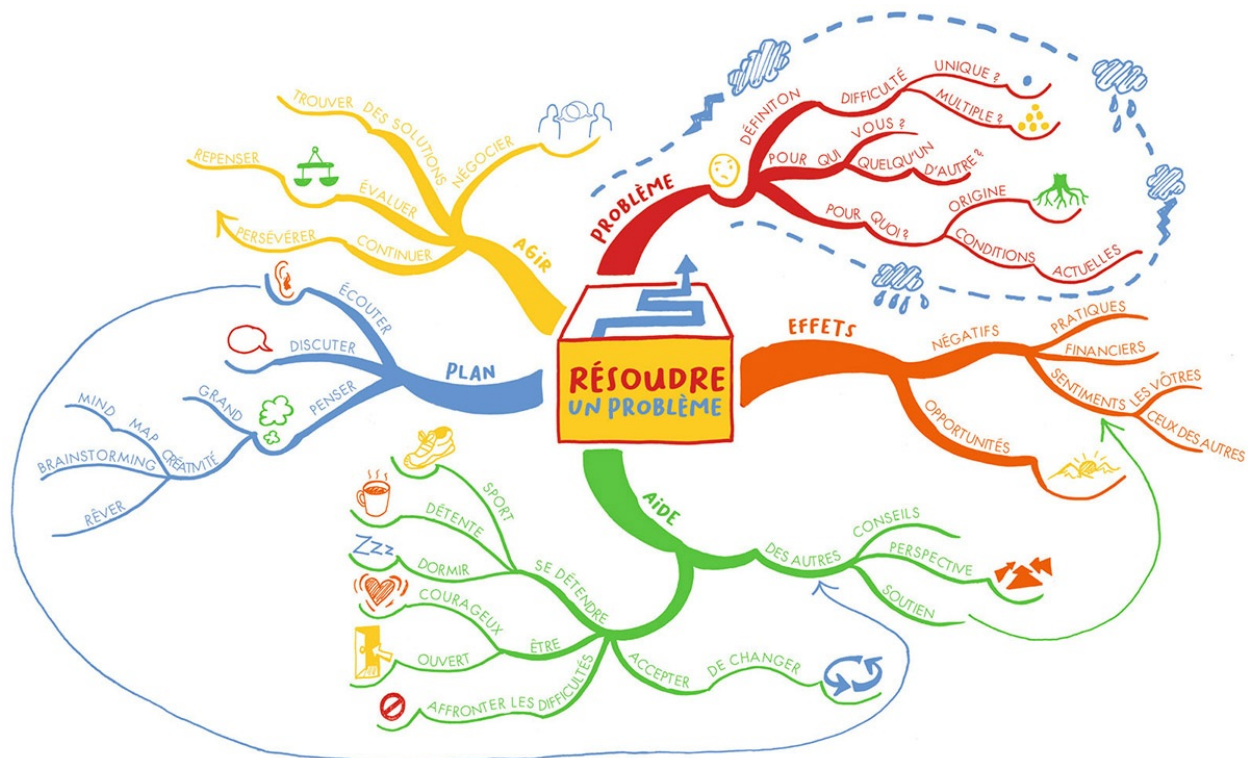
Commencez par dessiner une image centrale qui se rapporte soit au problème spécifique, soit qui traite plus généralement de la notion de résolution de problèmes. Servez-vous des branches pour commencer à définir le problème et ses causes, puis continuez en explorant les effets négatifs et positifs. Une branche pourrait traiter des différents moyens de trouver de l'aide ; souvenez-vous que votre propre réaction face à une difficulté est la seule chose que vous pouvez contrôler pleinement, et l'aide que vous vous apportez à vous-même peut être aussi importante que l'assistance d'autrui. Votre carte mentale pourra traiter ensuite de la planification et, enfin, des phases actives de résolution du problème.

Veillez à ce que les mots et les images soient positifs et inspirants afin que votre pensée soit radiale plutôt que déductive. Évitez d'utiliser trop de mots négatifs, car ils peuvent être réducteurs et improductifs. Les images peuvent être à la fois une source d'inspiration et vous rappeler ce que vous devez faire – dans l'exemple ci-contre, un cœur radieux symbolise la « bravoure » tandis qu'une porte ouverte représente l'ouverture. Gardez vos symboles à l'esprit. La vue d'ensemble offerte par votre carte mentale vous mettra sur la voie d'une solution réaliste.

Comme une carte mentale imite le mode de fonctionnement du cerveau et le pousse à passer à l'action, le simple fait de créer cette carte mentale mobilisera vos processus de réflexion : au lieu de rester figé par l'angoisse ou de prendre la fuite, vous aurez l'énergie et la clarté d'esprit requises pour lutter et résoudre votre dilemme. En analysant vos sentiments, vous découvrirez que vous avez identifié vos tendances émotionnelles et vous pourrez affronter ce qui vous a empêché de profiter de la vie en général.

Au lieu de vous enfermer dans des notes linéaires, une carte mentale vous ouvre au monde !

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME



LA MAGIE DE VOIR GRAND

Les cartes heuristiques sont d'excellents « éclaireurs ».

Arif Anis est un coach mondialement connu et un auteur à succès qui a eu le privilège de coacher de grands chefs d'entreprise, des chefs d'État et des stars du grand écran ; mais il n'en a pas toujours été ainsi. Il est la preuve vivante du pouvoir des cartes mentales pour résoudre les problèmes. Lorsqu'il était déprimé et découragé, les cartes mentales l'ont aidé à trouver sa voie et, depuis, il n'a cessé de s'en servir. Aujourd'hui, il est devenu un homme d'affaires à succès, une source intarissable d'idées et d'inspiration pour tous ceux qui ont la chance de le rencontrer. Voici son histoire :

On dit que si vous êtes un élève studieux et si vous le voulez vraiment, vous n'aurez pas à chercher un professeur, que c'est lui qui vous trouvera – j'ai rencontré les cartes mentales alors que je traversais une période difficile de ma vie.

J'ai quitté l'université le cœur lourd après avoir obtenu mon diplôme en psychologie. J'étais déboussolé, confus et effrayé. J'étais angoissé à l'idée de vivre loin du campus. Quelle voie devais-je choisir ? Quel métier allais-je exercer le reste de mon existence ? Et si je faisais le mauvais choix ? J'étais paralysé par la peur de l'inconnu.

Les possibilités étaient trop nombreuses et j'avais du mal à faire le tri. J'avais l'impression d'être perdu face à l'abîme de mon existence – c'est alors que je découvris les livres de Tony Buzan sur la cartographie mentale dans ma librairie, et ma vie en a été bouleversée à tout jamais.

Je me suis mis à dessiner des cartes mentales, pas très jolies au début. Mais il y avait quelque chose dans toutes ces couleurs et ces images... Peu à peu, la voie commença à se dégager et devenait de plus en plus claire à chaque nouvelle étape franchie. Finalement, j'ai pu voir l'autoroute – et la destination à laquelle elle me menait. Je commençai à reprendre confiance. J'avais une mission et je savais clairement ce que je voulais faire de ma vie et comment y parvenir. J'avais une vue d'ensemble du tableau dans toutes ses nuances. Depuis ce jour, tout a changé.

Lorsque je regarde en arrière le cheminement qu'a suivi le cours de mon existence et que j'examine toutes les étapes majeures, je constate qu'elles ont un point commun : je vois des cartes mentales partout autour. Que ce soit mon premier emploi de psychologue stagiaire ; ma préparation en vue du concours le plus

difficile du Pakistan qui attire tous ceux qui veulent atteindre les postes les plus convoités de la fonction publique ; mon mariage ; ou l'écriture de mes livres, les cartes mentales ont apporté de la synergie et de la clarté à mes décisions et elles ont produit des résultats.

Contre toute attente, j'ai été reçu à l'examen le plus difficile du pays après seulement quarante jours de révisions. Et je savais que je pouvais faire beaucoup mieux en moins de temps. Ma productivité a quadruplé, tout comme les possibilités qui s'offraient à moi. Je n'étais plus ni poussé ni cajolé par la vie. Je savais ce que je voulais et comment y arriver.

Aujourd'hui, j'ai le privilège d'enseigner la cartographie mentale à des milliers de Pakistanais : des étudiants, des salariés, des stagiaires, des fonctionnaires, des commerciaux, des médecins, etc. La pratique a commencé à s'implanter au lycée, à l'université, dans les entreprises et les centres de formation, et elle a incité des milliers d'adeptes à conquérir le monde dans leur discipline respective.

Les cartes mentales inspirent aussi mes enfants. Mes fils Sarosh et Fariqlee ont été initiés à la cartographie mentale dès l'âge de quatre ans et ils ont été immédiatement conquis. Au début, ils utilisaient les cartes mentales pour s'exprimer et pour organiser les vacances en famille. Peu à peu, ils sont devenus accros et nous retrouvions des cartes mentales partout – sur les murs, dans les armoires et sur les canapés. Aujourd'hui, elles constituent l'un des outils essentiels de leur cartable d'écolier. Mais surtout, le Mind Mapping leur a appris à réfléchir tout en affûtant leurs instincts créatifs.

Je suis fier de dire que nous sommes une famille de cartographes mentaux !

Des outils pour une approche intuitive et logique

Une carte heuristique se sert du langage humain inné. Au chapitre 2, nous avons vu que nous maîtrisons ce langage dès la naissance (voir [ici](#)) : même le bébé se sert d'une forme de carte mentale pour apprendre. Comme la carte heuristique est basée sur notre vision instinctive du monde, elle a naturellement des applications infinies spécifiques à chacun de nous.

À travers ses applications infinies, la carte mentale a évolué en un métalangage : un langage du langage.

Ce métalangage s'adresse aussi bien à l'hémisphère logique qu'à l'hémisphère intuitif du cerveau. En raison de l'importance accordée aux forces des associations et de l'imagination, certaines personnes pensent que la cartographie mentale n'est pas adaptée aux sujets techniques ou aux processus rationnels comme les mathématiques. C'est tout bonnement faux.

Nous avons vu que les cartes mentales sont extrêmement logiques dans la mesure où elles sont ancrées dans la logique des associations (voir [ici](#)). Elles sont extrêmement structurées et soumises aux règles du Mind Mapping qui, lorsqu'elles sont suivies, en garantissent la clarté et l'utilité.

Ces règles encouragent une approche ordonnée vis-à-vis de la structure d'une carte mentale. De plus, s'ils le souhaitent, ceux qui sont attirés par les modes de pensée logiques peuvent progresser par association d'idées, une branche à la fois, avant de passer à la suivante de leur carte mentale.

De par leur structure, les cartes mentales conviennent plus particulièrement aux sujets qui se prêtent à la catégorisation et qui concernent des processus, tels que la physique, la chimie et les mathématiques, comme l'explique Dilip Abayasekara [ici](#) en présentant son utilisation des cartes mentales dans le cadre de ses travaux de recherche. Les cartes heuristiques sont des outils utiles pour décomposer les sujets scientifiques et fournir une vue d'ensemble.

LES CARTES MENTALES COMME APPEL À L'ACTION

Dominic O'Brien, qui a eu la gentillesse d'écrire l'avant-propos de ce livre, a remporté plusieurs fois le titre de champion du monde de la mémoire et est l'auteur de plusieurs livres consacrés aux techniques de mémorisation. Il plaide aussi la cause des nombreux avantages et applications de la cartographie mentale :

À mon avis, les cartes heuristiques sont un excellent moyen de surmonter la procrastination. Parfois, l'idée de me lancer dans un nouveau livre ou de préparer un programme d'entraînement de la mémoire m'effraie : il y a tant de sujets à traiter que l'on tombe facilement dans le piège de ne pas savoir par où commencer.

Dans ce cas, j'attrape une feuille de papier A4 que je place horizontalement. Je peux m'immerger directement dans un projet. Je note toutes les idées qui me passent par la tête. Ce sont généralement les sujets que je dois traiter en priorité. Par conséquent, la carte mentale me permet d'établir les aspects essentiels pour le projet.

Ensuite, il est beaucoup plus facile de peaufiner l'ordre exact des sujets lorsque j'en ai une image précise sous les yeux. En général, j'ai recours à cette première étape dans les cas suivants :

- Écriture d'un nouveau livre ou d'un article sur la mémoire
- Préparation d'un séminaire ou d'une conférence
- Préparation d'une réunion importante

- Collecte d'informations sur un nouveau client
- Compréhension d'un sujet complexe à caractère politique ou scientifique
- Déménagement ou préparation d'un voyage
- Ordre de priorité des tâches à accomplir

Le dernier point correspond probablement à ma principale utilisation des cartes mentales et celle qui se révèle la plus bénéfique en ce qui me concerne. Je me retrouve facilement prisonnier du présent et je m'arrête à des obstacles qui me paraissent insurmontables. Dessiner une carte mentale des tâches à accomplir me permet de prendre du recul et de garder une vue d'ensemble sur mes objectifs dans la vie.

Il a été dit et répété que le Mind Mapping est le « couteau suisse » du cerveau. Je pense que c'est une excellente description !



**UNE CARTE HEURISTIQUE SUR LES AVANTAGES
DE LA CARTOGRAPHIE MENTALE POUR LA MÉMORISATION,
PAR DOMINIC O'BRIEN¹**

Une carte mentale peut aussi être un stimulus direct pour nous pousser à passer à l'action. Voici l'une de mes citations favorites de l'alpiniste et écrivain écossais W. H. Murray, qui souligne à quel point tout semble se mettre en place une fois que nous nous sommes engagés à faire quelque chose. Et créer une carte mentale est un excellent moyen de prendre cet engagement :

Concernant tous les actes exigeant initiative (et création), il y a une vérité élémentaire dont la méconnaissance a fait avorter des idées innombrables et des projets fabuleux : c'est qu'à l'instant où l'on s'engage pour de bon, la Providence se met en marche à son tour. Toutes sortes de circonstances favorables se produisent qui, autrement, ne se seraient pas manifestées. W. H. MURRAY

Les 99 applications

En plus des nombreux témoignages que je reçois de personnes dont la vie a été radicalement transformée par le Mind Mapping, les millions de cartes mentales et protocartes mentales que l'on retrouve aujourd'hui sur Internet sont la preuve évidente que l'éventail des applications est infini !

Vous en trouverez ici un avant-goût : le tableau ci-dessous énumère les 99 domaines qu'une carte mentale peut aider à explorer pour notre plus grand bien à tous. Utilisez cette liste comme inspiration et point de départ pour vos aventures. Je serai également ravi de recevoir vos témoignages.

Les 99 meilleures applications du Mind Mapping		
À la maison		
Organisation d'un voyage	Relations familiales	Plans pour l'avenir
Activités caritatives	Amitiés durables	Relations amoureuses

Choix du prénom de son bébé	Harmonie conjugale	Courses
Choix d'un animal de compagnie	Déménagement	Organisation d'un dîner
Tenue d'un journal	Faire sa valise	Peser le pour et le contre
Au travail		
Développement des activités	Définition des objectifs	Organisation d'idées
Rédaction d'un CV	Prise de décision	Préparation de réunions
Élaboration de stratégies	Management	Présentations
Planification d'événements	Gestion des contacts commerciaux	Réalisation des objectifs
Recherche d'un emploi	Gestion financière	Stratégies de vente
Projections	Compte rendu de réunions	Synthèse d'informations
Obtention d'une promotion	Organisation	Cohésion d'équipe
Éducation		
Archéologie	Choix d'une université	Description d'une supernova
Astronomie	Énoncé de définitions	Explication d'une arborescence
Biologie	Économie	Géographie
Botanique	Ingénierie	Grammaire
Chimie	Explication d'un neurone	Histoire
Informatique	Maths	Révisions

Langues	Médecine	Sciences
Droit	Sciences physiques	Projets scolaires
Littérature	Maths	Aptitudes scolaires
Carte du cosmos	Sciences politiques	Zoologie
Créativité		
Art	Décoration d'une pièce	Appréciation d'une musique
Composition de musique	Conception d'un bâtiment	Poésie
Griffonnage créatif	Théâtre	Qu'est-ce que l'art conceptuel ?
Création d'images pour des cartes mentales	Création d'un jardin paysagé	Qu'est-ce que le langage humain ?
Pensée créative	Manifestation de pensées	Écriture d'un livre
Bien-être		
Qu'est-ce que le bonheur ?	Santé mentale	Début d'un traitement
Santé holistique	Santé physique	Spiritualité
Planification de sa vie	Autoanalyse	Analyse de ses peurs
Mémoire		
Gymnastique cérébrale	Développement de la pensée radiale	Restitution d'un apprentissage
Apprentissage de connaissances	Cartographie des cités intérieures de la pensée	Narration d'une intrigue
Entraînement de la mémoire	Prise de notes	Compréhension de texte

UNE CARTE MENTALE D'ÉCHAUFFEMENT

Cet exercice permet d'instiller les éléments fondamentaux de la cartographie mentale dans vos schémas neuronaux afin que cette pratique devienne une habitude.

Réalisée en quatre étapes, cette carte mentale « express » libère le cerveau de son carcan d'autocensure et amorce une courbe d'apprentissage ascendante à un rythme accéléré. Au fur et à mesure de votre progression, lorsque vous passerez cinq, puis dix, puis vingt minutes sur vos cartes mentales, vous constaterez qu'une fois que votre cerveau sait vraiment ce qu'est une carte mentale, il se sentira libre d'exprimer ses pensées naturelles. Tel un coureur qui s'installe dans sa foulée, le cerveau peut ensuite « respirer » beaucoup plus librement et, dans les plus longs exercices, inhaler et exhaler avec une productivité et un plaisir accrus.

Bien démarrer :

Lisez les 99 meilleures applications de la cartographie mentale (voir [ici](#)).

Choisissez un sujet et créez une carte mentale en cinq minutes seulement. Le but est de vous libérer, à la façon des artistes qui font souvent de petits croquis d'étude avant de se lancer dans une grande œuvre.

Après une courte pause, choisissez un autre sujet dans une autre catégorie (par ex. « Éducation » à la place de « À la maison »). Créez une carte mentale en dix minutes.

Procédez de la même façon en choisissant un troisième sujet dans une autre catégorie. Créez une carte mentale en quinze minutes.

Choisissez un quatrième sujet parmi l'une des catégories restantes. Consacrez vingt minutes à cette carte mentale.

Comparez la quantité de détails et d'originalité des quatre cartes mentales au fil de la progression depuis un stade précoce vers un stade plus avancé. Ensuite, imaginez tout ce que vous pourriez faire de plus en créant une carte mentale de résolution de problème en une heure.

Réexaminez les cartes mentales. Lesquelles vous plaisent le plus ? Pourquoi ?

Maintenant, ou dès que vous en avez l'occasion, créez une carte mentale qui vous satisfait entièrement et jusqu'à ce qu'elle soit terminée ou servez-vous-en comme base pour une autre carte mentale sur le même sujet.

MIND MAPPING AVANCÉ POUR LA VIE PRIVÉE

Dans la suite de ce chapitre, nous allons pousser la pratique de la cartographie mentale encore plus loin en utilisant des cartes mentales pour gérer des situations complexes, tout en tentant d'obtenir une vue d'ensemble de vos envies dans différents domaines de l'existence.

Mind Mapping d'un planning journalier

Une carte mentale ne vous permet pas seulement de créer un emploi du temps hebdomadaire. Vous pouvez aussi vous en servir pour planifier vos journées. De même, les cartes heuristiques peuvent être employées pour prévoir votre agenda sur un mois complet, voire sur une année. Un planning sous forme de carte heuristique peut être utilisé à la fois pour organiser votre emploi du temps et pour l'analyser ; cela vous aidera à définir vos priorités et à rester maître de votre temps pour parvenir à un juste équilibre entre travail et temps libre. Au lieu de devenir esclave d'un emploi du temps sur lequel vous n'avez pas prise ou qui ne sert pas vos intérêts, un planning heuristique est un bon moyen de veiller à ce que vos journées soient littéralement pleines de couleurs !

Ma carte mentale personnelle est pleine d'images, de codes, de couleurs, de mots-clés et d'icônes. Le sujet le plus important de la journée inspire toujours l'image centrale. Je définis généralement cinq branches principales : matin, déjeuner, après-midi, soirée et divers. Parfois ces branches principales ou les événements qui y sont liés génèrent cinq minicartes mentales distinctes encerclant la carte mentale centrale, tels des satellites gravitant autour d'une planète.

La carte mentale centrale est reliée au dessin d'une horloge dans le coin supérieur gauche de la page (comme décrit dans l'exercice [ici](#)). Les images, les symboles et les codes sont placés dans les créneaux horaires de l'horloge, ce qui me donne une excellente vue d'ensemble de ce que j'aimerais accomplir dans les prochaines heures. Contrairement à un planning linéaire conventionnel qui énumère simplement les créneaux horaires de la journée de 8 heures à 18 heures, les horloges de mon agenda sont divisées en 24 heures. J'ai choisi de commencer la journée à minuit parce que, comme beaucoup d'autres penseurs créatifs, j'ai constaté que le cerveau peut être très productif avant le lever du jour. Ainsi, je pourrais décider de passer les heures comprises entre minuit et 3 heures à me concentrer sur un nouveau projet, à écrire, à créer des cartes heuristiques ou à résoudre des problèmes.

L'imagerie employée dans mon planning journalier est liée à son tour à mon planning mensuel afin que les deux emplois du temps – quotidien et mensuel – fonctionnent en tandem comme les rouages d'une machine. Mon agenda mensuel contient des images clés et des mots-clés liés aux événements les plus importants de la période, ainsi qu'aux activités que je pratique, comme la course à pied, l'aviron et l'enseignement.

Les plannings quotidiens et mes agendas mensuels fonctionnent en symbiose : la vue d'ensemble du mois déclenche ma mémoire des jours, et les jours déclenchent les mémoires du mois. Lorsque je feuillette mon agenda, j'ai l'impression de regarder des plans fixes du film de ma vie.

Avant que je n'invente le Mind Mapping et que je ne développe cette méthode combinant planning quotidien et agenda mensuel, il m'arrivait d'oublier des pans entiers de ma vie. Mais, aujourd'hui, le Mind Mapping me permet de stimuler ma mémoire, et ce jusqu'à la fin de mes jours, j'en ai bien l'intention ! J'espère qu'une fois que vous aurez perçu les nombreux avantages et plaisirs issus des cartes mentales, il en ira de même pour vous !

En plus de cartographier votre emploi du temps mensuel, vous pouvez utiliser une carte mentale pour créer un planning annuel. Cette carte mentale pourrait se composer d'une branche pour chaque mois de l'année, tandis que les sous-branches seraient liées aux considérations les plus pressantes du mois en question. C'est un excellent moyen de planifier des événements importants comme les mariages, les voyages et les fêtes. J'utilise aussi des plannings annuels pour m'assurer que l'année à venir contient un juste équilibre de travail, voyage, écriture et loisirs.

HEURE PAR HEURE

Essayez de créer une carte mentale de planning pour la journée d'aujourd'hui.

Commencez par dessiner une horloge dans le coin supérieur gauche de la page. Divisez-la en 24 segments.

Remplissez les segments de l'horloge avec des mots, des images et des codes pour définir votre emploi du temps.

Quelle est la chose la plus importante que vous avez à faire aujourd'hui ? Servez-vous-en comme inspiration pour l'image centrale de votre carte mentale. Dans l'espace au-dessous de l'horloge, dessinez votre image centrale en laissant suffisamment d'espace tout autour.

Créez des branches rayonnant depuis l'image centrale et liées aux différents domaines ou thèmes principaux de la journée. Coloriez ces branches de différentes couleurs. Créez des sous-branches à partir des branches principales.

Liez les branches principales et les sous-branches à l'horloge à l'aide de flèches de connexion afin que l'ensemble fonctionne harmonieusement.

Y a-t-il des événements, des expériences ou des considérations qui méritent d'être traités dans des minicartes mentales entourant la carte mentale centrale ?

Quand vous avez terminé, réfléchissez aux perspectives que la carte mentale vous offre sur votre gestion du temps.

MIND MAPPING AVANCÉ POUR LA VIE PROFESSIONNELLE

Le monde des affaires a adopté la cartographie mentale avec enthousiasme, ce qui a parfois conduit à des résultats mitigés. Comme nous l'avons vu au chapitre 3, de nombreux diagrammes que l'on prétend être des cartes mentales n'en sont pas. Toutefois, lorsque les règles sont correctement appliquées, les cartes heuristiques permettent des résultats spectaculaires dans la vie professionnelle, où elles couvrent un vaste éventail d'applications, comme le domaine de la recherche, la création de présentations, la rédaction de rapports annuels, la gestion du temps, le brainstorming, la négociation et les réflexions stratégiques.

Si l'on monte d'un cran dans le niveau des applications, les cartes mentales peuvent être utilisées pour planifier la vision d'une entreprise à grande échelle et pour d'autres utilisations sophistiquées, comme la résolution des conflits sur le lieu de travail (voir [ici](#)). Sur le plan individuel, elles peuvent vous aider à définir votre plan de carrière ou à obtenir une promotion.

Prise de décision

Au chapitre 4, nous avons vu comment gérer l'indécision grâce à une carte mentale. Ici, nous verrons que les cartes mentales sont très utiles dans la prise de décision proprement dite, en vous permettant de voir les avantages et les inconvénients de n'importe quelle situation en un clin d'œil. Certes, c'est très utile dans tous les domaines de la vie, mais peut-être encore plus dans la vie professionnelle.

Les décisions qui mènent à de simples réponses oui/non se nomment « décisions dyadiques » (du latin *dyas*, qui signifie « deux »). Si vous souhaitez utiliser une carte mentale pour vous aider à prendre une décision dyadique, procédez comme pour n'importe quelle carte mentale en commençant par une image centrale forte et en utilisant votre imagination, les associations et votre intuition pour créer les branches principales qui rayonnent depuis cette image et qui sont liées aux considérations les plus importantes à traiter.

Lorsque vous créez une carte mentale pour vous aider à prendre une décision, notez bien que les couleurs et les images que vous affectez aux différentes branches vous fourniront un aperçu des subtils rouages de votre subconscient et vous révéleront peut-être vos préférences cachées, par le choix de vos couleurs préférées pour les aspects que vous aimez ou des couleurs et des images que vous aimez moins pour les aspects qui vous déplaisent.

Lorsque vous avez terminé la carte mentale qui résoudra votre dilemme, arrêtez-vous un instant pour réfléchir aux questions suivantes :

- Quelles émotions avez-vous ressenties à la réalisation de cette carte mentale ? Avez-vous ressenti une émotion plus forte lorsque vous avez travaillé sur l'une des branches en particulier ? Ou bien, vous ont-elles toutes laissé complètement indifférent ?
- Avez-vous eu une révélation à un moment quelconque du processus ? Avez-vous eu l'impression de progresser avant même d'avoir terminé la carte mentale ?
- Classez tous les mots-clés de chaque côté de la carte mentale en leur attribuant un nombre compris entre 1 et 100 en fonction de leur importance. Totalisez le score pour le camp du « oui » puis pour le camp du « non ». Quel total est le plus élevé ? Le plus élevé est celui qui gagne – que pensez-vous du résultat ?
- Si vous ne savez toujours pas quelle décision prendre ou si votre réaction face au plan d'action suggéré par la carte mentale vous semble

contradictoire, prenez le temps de réfléchir davantage. Changez-vous les idées et laissez votre réponse mûrir.

- Si vous n'avez toujours pas pris de décision, consultez le processus lié à l'[indécision](#) décrit au chapitre 4.

Que vous deviez décider de repeindre votre chambre ou de déménager, de suivre le traitement prescrit par votre médecin ou d'accepter une offre d'emploi, les cartes mentales vous accompagneront – tels de loyaux compagnons sur votre route – en vous aidant à prendre des décisions plus ou moins importantes en toute sérénité.

Les cartes heuristiques et l'art de la résolution des conflits

Les cartes mentales sont généralement créées par des individus qui s'en servent comme des outils de réflexion très personnels. Pourtant, elles peuvent aussi être une œuvre commune très productive. À ce stade plus avancé, elles permettent d'explorer le point de vue d'autrui en relation avec le nôtre, mais aussi de trouver un terrain d'entente et de résoudre des conflits.

Avant de vous lancer dans une carte mentale commune pour résoudre un désaccord, vous devez être suffisamment expérimenté en cartographie mentale afin de vous en être totalement approprié les règles !

Ainsi, vous n'aurez aucun doute sur le processus avant de tenter de guider une autre personne.

Deux approches de la cartographie mentale sont possibles pour la résolution des conflits. Dans la première, deux personnes au moins créent ensemble une seule carte mentale en y ajoutant des branches à tour de rôle afin d'explorer des associations et de discuter de l'approche. Dans la deuxième, les personnes concernées travaillent sur des cartes mentales distinctes, qui sont ensuite partagées, comparées et discutées.

J'ai constaté que la meilleure façon de procéder est de présenter d'abord les problèmes, puis de souligner les aspects positifs avant de trouver des solutions. Ainsi, la discussion a davantage de chance de rester optimiste et de parvenir à une conclusion positive, au lieu de se détériorer en une spirale de négativité.

Quelle que soit l'approche adoptée, il est important de laisser chacun s'exprimer ; de parler franchement ; et de respecter les opinions de tous, que vous soyez d'accord ou non. Si les esprits s'échauffent, faites des pauses avant de reprendre les discussions en vous concentrant uniquement sur les informations figurant dans les cartes mentales plutôt qu'en en faisant une affaire personnelle.

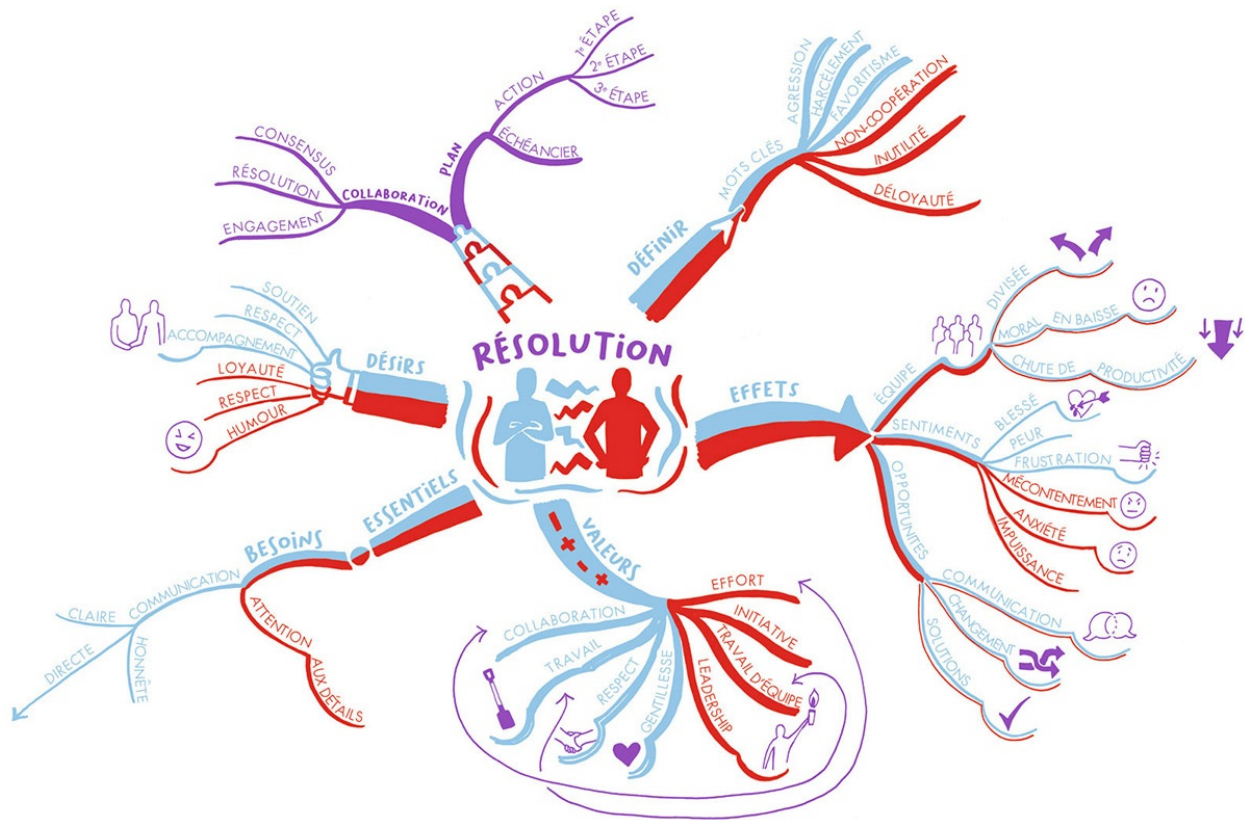
Comme le montre l'exemple ci-contre, une carte mentale de résolution de conflits pourrait commencer par définir le problème : chaque participant proposerait des mots-clés qui résument, à ses yeux, la situation. La branche suivante pourrait explorer les effets de la situation en couvrant les côtés positifs (le cas échéant) et négatifs, en examinant des aspects tels que l'impact sur l'équipe et sur le plan personnel. Ensuite, vous pourriez étudier les solutions permettant potentiellement de venir à bout de la situation, mais aussi ce dont vous avez envie (les besoins et les envies ne sont pas nécessairement identiques). Enfin, la carte mentale explorerait des solutions basées sur les aspects découverts durant le processus.

Une fois l'échange terminé, un pas en avant positif pourrait consister à créer une carte mentale commune basée sur les solutions que vous avez trouvées. Une approche possible est illustrée ci-contre : les deux participants utilisent chacun une couleur distincte (bleu et rouge) pour exprimer leurs sentiments et leurs idées, au lieu d'employer une couleur par branche, comme c'est généralement le cas sur une carte mentale. Lorsque les sentiments sont partagés, les deux couleurs sont utilisées et une troisième couleur (violet) est employée pour la branche qui identifie la solution trouvée ensemble.

Travailler pour vivre, vivre pour travailler

Je pense être un candidat sérieux pour être désigné comme la personne ayant le meilleur travail du monde : je rencontre des personnes passionnantes, je voyage dans le monde entier pour partager ma passion des cartes mentales, je constate de première main que cette pratique transforme radicalement l'existence. C'est vraiment incroyable ! À l'âge adulte, la majorité d'entre nous passent la majeure partie de leur temps à travailler. À la lumière de ce constat, je pense qu'il est important de trouver un travail qui nous donne une certaine impression d'accomplissement ou qui nourrit notre besoin de sens. Là encore, les cartes mentales peuvent nous aider, comme le montre le témoignage de Maneesh Dutt.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR RÉSOUDRE LES CONFLITS



LE COURAGE DE TRAVAILLER À MON COMPTE

Maneesh Dutt est auteur, conférencier et formateur à succès. Il exerçait le métier d'ingénieur-chimiste, à Delhi, lorsqu'il s'est rendu compte des quelques changements à faire pour mener une carrière qui lui plaisait vraiment. Voici son témoignage :

Une majorité « silencieuse » de salariés d'entreprises nourrissent l'envie d'entreprendre, mais ne parviennent pas à réunir l'énergie suffisante pour se lancer. Il en est ainsi depuis la nuit des temps. Étant mordu de cartes heuristiques, j'envisageais de quitter mon travail pour assouvir cette passion. Pourtant, après vingt années d'emploi salarié et aucune expérience entrepreneuriale, ce n'était pas une décision facile à prendre, et j'étais rongé par le doute et la peur.

Mais tout a changé le temps d'un week-end lorsque j'ai décidé de cartographier mon dilemme. J'ai réalisé une simple carte mentale à quatre branches, comme le montre l'illustration ci-contre.

Dans les deux premières branches (à droite), j'ai analysé le mal que je m'efforçais d'éviter en ne changeant pas et le plaisir que me procurait mon emploi actuel. Dans la troisième branche, j'ai identifié la douleur que j'éprouverais si je conservais encore longtemps mon emploi actuel. Enfin, la dernière branche présente le plaisir

que j'éprouverais en devenant formateur et consultant free-lance en cartes heuristiques.



CARTE MENTALE DE MANEESH DUTT SUR SES CHOIX DE CARRIÈRE

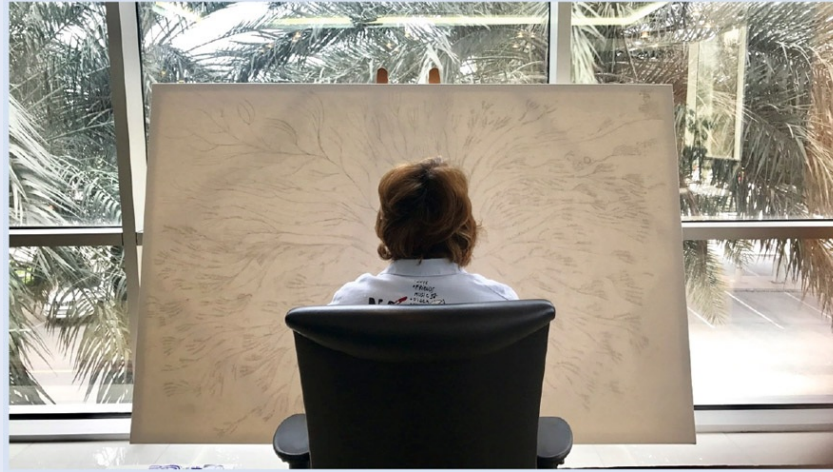
Cette carte mentale – et plus particulièrement la dernière branche qui représente toutes mes émotions joyeuses – m’a donné le courage dont j’avais tant besoin pour faire le grand saut vers l’inconnu et me lancer à mon compte sans plus attendre. Le lundi suivant, j’ai donné ma démission et j’ai entrepris de devenir formateur free-lance. Je suis heureux de vous annoncer que je n’ai pas fait marche arrière : j’ai vraiment éprouvé tout ce que j’avais noté sur ma carte mentale si je décidais de changer de carrière. J’encourage vivement tous ceux qui sont confrontés à un dilemme similaire d’essayer de créer ce type de carte mentale.

Maneesh Dutt est formateur en cartes heuristiques. Il bénéficie d’une renommée internationale et est également l’auteur de *Mind Maps for Effective Project Management*, qui figure en bonne place sur les étagères de la prestigieuse bibliothèque de la Harvard Business School.

CONCEVOIR UNE VISION CORPORATIVE

En 2015, la scientifique et mathématicienne Manahel Thabet entra dans le livre Guinness des records en apprenant à 1 350 étudiants à créer une carte mentale en tout juste trente minutes. Elle a également créé une « Super Mind Map », qui m’a émerveillé lorsque je me suis rendu à Dubaï pour la voir. Le Dr Thabet m’expliqua qu’après avoir décroché son record mondial, elle fut contactée par Abdulhamid Juma, président du Festival international du film de Dubaï (DIFF), qui la mit au défi de créer une carte heuristique à propos de la portée et du positionnement mondial du festival. Abdulhamid

Juma demanda également à Manahel Thabet de m'inviter à signer la carte heuristique lorsqu'elle serait achevée.



LE DR THABET EXAMINANT UNE ÉBAUCHE DE LA CARTE HEURISTIQUE POUR LE FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM DE DUBAÏ

Durant trois jours, Manahel Thabet forma une équipe de managers du DIFF à la cartographie mentale et travailla avec eux à la collecte de données. C'était la première fois qu'une organisation se lançait dans un projet de ce type. Au départ, quelques membres de l'équipe étaient sceptiques, ce qui peut se comprendre – à leurs yeux, le croquis ressemblait à un barbouillage coloré. Ils ne croyaient pas que la cartographie mentale pourrait les aider à stimuler leur créativité, leur mémoire et leur intelligence. Pourtant, à l'issue des trois jours de formation, tous avaient été convaincus. Manahel Thabet et son équipe passèrent ensuite une journée entière à dessiner la carte mentale à la main. Le résultat de leur collaboration est remarquable. La carte heuristique du DIFF est complexe, exhaustive, pratique et, qui plus est, respecte les règles du Mind Mapping jusque dans ses moindres détails. Elle offre une vue d'ensemble complète de l'entreprise à cet instant, tout en mettant en avant les domaines de développement potentiel et d'expansion, ce qui en fait le parfait outil pour guider l'entreprise vers un avenir radieux.



**CE FUT UN PLAISIR ET UN PRIVILÈGE D'AJOUTER MA SIGNATURE
À LA CARTE HEURISTIQUE DU DIFF.**

Manahel Thabet se souvient que, lorsqu'elle dessinait, ses épaules lui faisaient si mal qu'elle avait l'impression d'être Michel-Ange peignant le dôme de la chapelle Sixtine ! Ce fut un honneur pour moi de signer la carte heuristique du DIFF. Plus je la regardais, plus elle me paraissait magnifique. Pour autant que je le sache, c'était la première carte mentale à explorer un sujet en détail sur le plan du microcosme et du macrocosme, en cartographiant son passé tout en évoquant ses opportunités futures.

MIND MAPPING AVANCÉ POUR L'ÉDUCATION

Au chapitre 2, nous avons vu que les cartes mentales sont comparables à un bataillon de soldats affrontant un bastion d'ignorance, car elles fournissent des armes à votre cerveau. Que vous prépariez un exposé ou que vous rédigiez une dissertation, la cartographie mentale est un excellent moyen de mettre de l'ordre et de clarifier vos pensées. Vous pouvez vous en servir pour apprendre des langues, pour prendre des notes et résumer des œuvres, ainsi que pour réunir des informations sur de nouveaux projets. Si vous avez un objectif éducatif, les cartes mentales peuvent vous aider à l'atteindre.

Raymond Keene est un grand maître international d'échecs britannique, correspondant pour *The Times* et *The Spectator*, et l'auteur le plus prolifique sur les échecs et la pensée dans l'histoire du jeu. Il créa la carte heuristique illustrée [ici](#), qui explique l'histoire du jeu d'échecs moderne.

Apprentissage d'une langue

Par l'emploi de couleurs et d'images, la cartographie mentale fait décoller les mots de la page et libère le cerveau, comme un oiseau à qui on aurait ouvert la porte de la cage pour le laisser voler librement dans le royaume des idées et des associations. C'est l'une des raisons pour lesquelles une carte mentale est un excellent moyen d'apprendre une seconde langue. Lorsque vous alliez à l'école, vous deviez certainement mémoriser laborieusement de longues listes monochromes de vocabulaire. Ce n'est donc pas étonnant que l'apprentissage des langues est laborieux pour beaucoup d'entre nous. Contrairement aux méthodes d'enseignement linéaires et aux assommantes colonnes de mots, une carte mentale est un excellent moyen d'apprendre du vocabulaire.

La carte mentale a un avantage sur les autres méthodes d'enseignement dans la mesure où c'est un produit du langage humain (voir [ici](#)). Par conséquent, une carte mentale transcende instinctivement les divisions afin de créer des liens et des connexions entre des catégories distinctes. Le morcellement peut aussi se révéler très efficace dans les cartes mentales d'apprentissage des langues afin de regrouper des informations liées en clusters mémorisables reflétant la façon dont le cerveau traite les informations.

CONTRÔLE DE VOCABULAIRE

Vous trouverez ci-dessous des mots suédois et leur équivalent en français présentés sous la forme d'une liste si chère aux enseignants. Votre mission – si vous l'acceptez – est de créer une carte mentale basée sur ce vocabulaire. Pensez à utiliser de la couleur, beaucoup de symboles et le morcellement lorsque c'est possible.

<i>människa</i>	être humain	<i>valp</i>	chiot
<i>man</i>	homme	<i>katt</i>	chat
<i>kvinn</i>	femme	<i>kattunge</i>	chaton
<i>barn</i>	enfant	<i>fågel</i>	oiseau
<i>hund</i>	chien	<i>fisk</i>	poisson

Lorsque vous avez créé votre carte mentale, consacrez vingt minutes environ à l'étudier et à la mémoriser.

Lorsque vous êtes prêt, cachez-la, ainsi que la liste de vocabulaire (interdiction de tricher !). Ensuite, répondez aux cinq questions suivantes :

Comment dit-on « être humain » en suédois ?

Kattunge est à katt ce que [-----] est à hund.

Que signifie « kvinna » en français ?

Où trouve-t-on un « fågel » ? Dans le ciel ou dans la mer ?

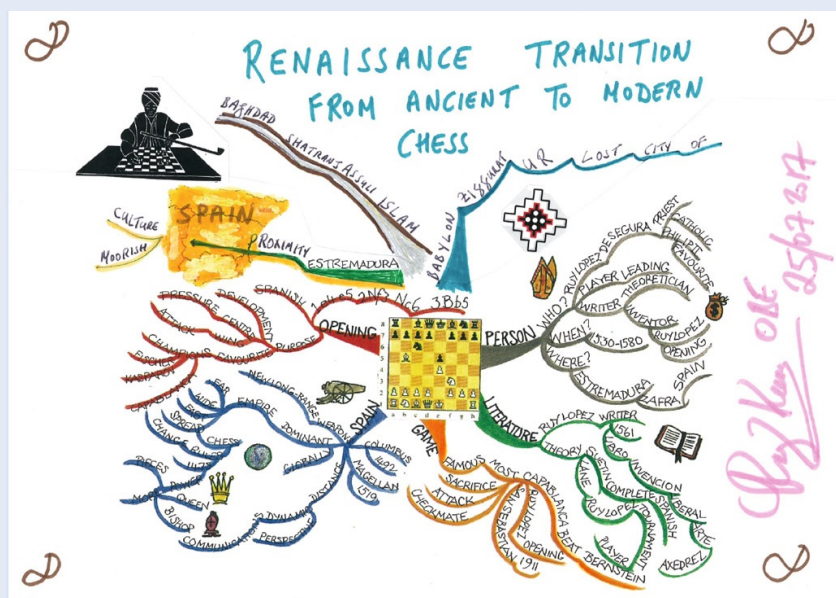
Comment dit-on « enfant » en suédois ?

UN OUTIL DE RÉFLEXION POUR RÉUSSIR

Examinez la carte mentale ci-dessous. Que vous apprend-elle ?

Le grand maître d'échecs Raymond Keene y retrace l'histoire du jeu d'échecs. Il commence par les jeux de la cité perdue d'Ur. Puis il évoque le jeu de *shatranj*, ancêtre arabe du jeu d'échecs, et relate les changements qui ont eu lieu à la Renaissance, avant de conclure par les influences espagnoles qui aboutissent à la version moderne.

L'article sur lequel la carte mentale est basée compte plus de mille mots et retrace cinq mille ans d'histoire. Pourtant, la carte mentale de Raymond rend toutes ces informations accessibles d'un seul coup d'œil. Voici ce qu'il dit :



UNE CARTE HEURISTIQUE SUR L'HISTOIRE DU JEU D'ÉCHECS, PAR RAYMOND KEENE

La création d'une carte mentale durant la préparation d'un exposé ou la rédaction d'un article présente deux avantages. D'une part, l'auteur est constamment stimulé par l'arborescence des idées afin d'en proposer de nouvelles toujours plus osées. Et d'autre part, les mots-clés et les images centrales veillent à ce qu'aucun point important ne soit omis dans le verbiage du discours ou de l'écrit.

La carte mentale est particulièrement utile dans ce contexte. Il est possible d'informer l'auditoire par avance de la structure et des points clés sans qu'il soit nécessaire de feuilleter des pages. Comme tout est réuni sur une seule feuille de papier, vous pouvez indiquer au public ce que vous prévoyez de dire, vous pouvez le dire en toute confiance, puis récapituler pour démontrer que vous êtes arrivé au bout de votre démonstration. Avec des notes linéaires, il y a le risque de terminer là où les notes s'arrêtent, c'est-à-dire à un moment purement aléatoire, souvent déterminé par la chronologie plutôt que par le sens.

À supposer que le conférencier maîtrise parfaitement son sujet, les mots-clés lui serviront de catalyseur d'enthousiasme et d'improvisation. L'auditoire n'assistera pas à une récitation aride de faits souvent énumérés par date, au lieu d'être axée sur son contenu significatif (l'exposé démarre au début de la vie du sujet et se termine à sa mort). Si le conférencier ne maîtrise pas parfaitement son sujet, les notes linéaires ne font qu'empirer les choses. Que ce soit pour la rédaction d'un article ou la préparation d'un exposé oral, la carte mentale agit comme un gouvernail pour naviguer à travers l'océan de la présentation.

MIND MAPPING AVANCÉ POUR LA CRÉATIVITÉ

Si vous avez créé les cartes mentales des exercices présentés dans ce livre, j'espère que vous aurez maintenant compris que vous êtes naturellement créatif : vous savez mobiliser vos facultés d'association et d'imagination pour créer des cartes mentales très personnelles et uniques qui expriment le fonctionnement de votre cerveau.

J'ai pu voir de nombreuses cartes mentales qui sont de magnifiques œuvres d'art à part entière, employant de belles couleurs et des images inventives. Qu'une carte mentale appartienne ou non à cette catégorie, elle peut inspirer des chefs-d'œuvre. Elle peut par exemple être utilisée pour modeler une sculpture ou dessiner les mouvements d'un morceau de musique, mais aussi comme source d'inspiration pour de la poésie ou de la prose.

Écrivez comme un poète

Peut-être pensez-vous que la poésie est l'apanage des « poètes », mais une carte mentale peut aussi vous aider à trouver votre muse. La poésie a joué un rôle important dans ma vie. Au chapitre 2, je vous avais encouragé à apprendre un limerick d'Edward Lear. Dans l'exercice suivant, je vous proposerai d'écrire un poème. Mais, tout d'abord, j'aimerais partager avec vous l'un de mes poèmes dont les images s'écoulent comme sur la branche d'une carte mentale :

Joyeuse hirondelle Virevoltant ; Feuille
d'automne Poussée par Le vent Du
printemps.

Comme vous pouvez le voir, c'est un poème très court qui ressemble à un haïku japonais pour sa simplicité, même s'il ne respecte pas la structure à trois lignes du poème nippon. Je l'ai inséré ici pour vous montrer qu'il n'est pas nécessaire de choisir un sujet grandiose ou des rimes compliquées pour écrire un poème qui ait du sens pour vous. Suivez les instructions ci-dessous pour cartographier un sujet simple et vous préparer à découvrir le poète qui sommeille en vous !

À LA RENCONTRE DE VOTRE MUSE

Voici un exercice qui vous aidera à trouver l'inspiration pour écrire un poème. Commencez par choisir l'un des mots suivants sélectionnés au hasard :

rose	hiver	eau
pont	nuage	automne
sommeil	énigme	toucher
feuille	verre	couteau
sable	corde	lit
souris	sandwich	amour
fourrure	rêve	

Une fois que vous avez choisi un mot, créez une carte mentale à son sujet. Poussez les branches, sous-branches et sous-sous-branches le plus loin possible, jusqu'au bord du papier, en utilisant des couleurs, des images, des codes et des flèches de connexion.

Quelles branches ressortent le plus ?

Quelles images attirent l'œil et stimulent votre imagination ?

Quelles connexions vous intriguent le plus ?

Servez-vous de ces stimuli pour écrire un court poème.

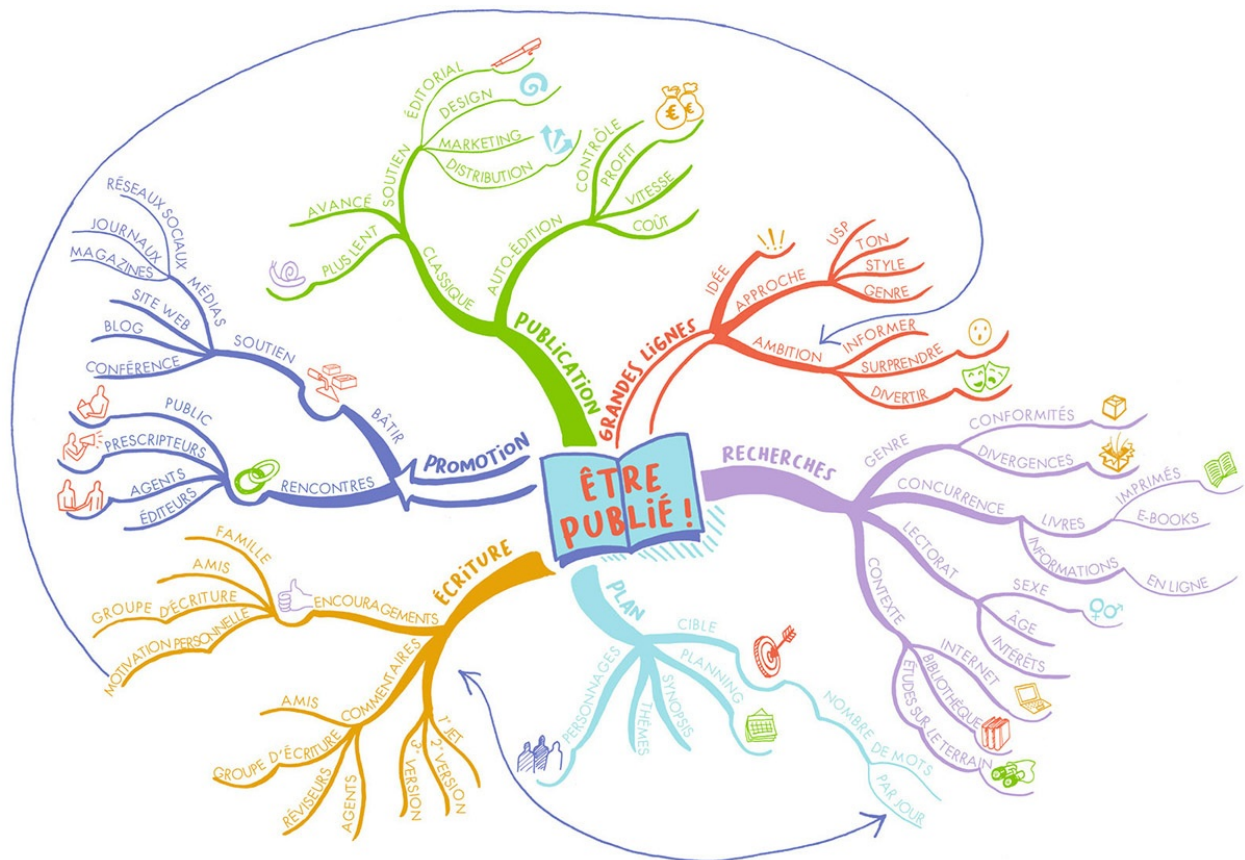
Faites-vous publier !

Comme vous l'avez sans doute remarqué, bon nombre de mes collègues qui pratiquent le Mind Mapping ont écrit des livres. Si vous aussi vous voulez devenir auteur, utilisez une carte mentale pour planifier votre projet. De nos jours, si vous voulez que votre livre ait du succès, il ne faut pas uniquement réfléchir à son sujet. Utilisez les branches et sous-branches de la carte mentale pour évoquer les sujets suivants :

- Le concept du livre : l'étincelle initiale de votre idée, votre approche et vos ambitions. Voulez-vous qu'il informe, surprenne et/ou divertisse ?

- Quelles recherches devez-vous réaliser avant de commencer à écrire : elles peuvent porter sur le genre choisi, le marché (quelle est la concurrence ?), votre lectorat (âge et sexe, par exemple), ainsi que des informations que vous souhaitez communiquer dans le corps du texte proprement dit.
- Le plan pour les éléments du livre, tels que (si vous écrivez de la fiction) l'intrigue, les personnages et les thèmes, ainsi que votre programme d'écriture et le nombre de mots final.
- Le processus d'écriture proprement dit, y compris un calendrier de remise du manuscrit, ainsi que les personnes qui vous apporteront conseils et encouragements.
- Comment ferez-vous la promotion du livre et la vôtre en tant qu'auteur ? Cela inclut les rencontres avec vos lecteurs et la communication sur les réseaux sociaux, un blog personnel et un site Web, par exemple, pour promouvoir votre travail.
- Enfin, demandez-vous si vous voulez emprunter les voies de publication traditionnelles ou essayer l'autoédition, en tenant compte de facteurs comme les coûts, les profits, les délais, le soutien et la liberté artistique.

UNE CARTE HEURISTIQUE POUR SE FAIRE PUBLIER



Appliquer les principes du Design Thinking

Le Design Thinking est une méthodologie qui s'est fait connaître récemment comme mode de raisonnement pratique, créatif et orienté sur des solutions. Cette approche se base notamment sur les étapes suivantes :

Empathise (être en empathie) – apprendre des autres
 Define (définir) – trouver des schémas
 Ideate (réfléchir) – élaborer des

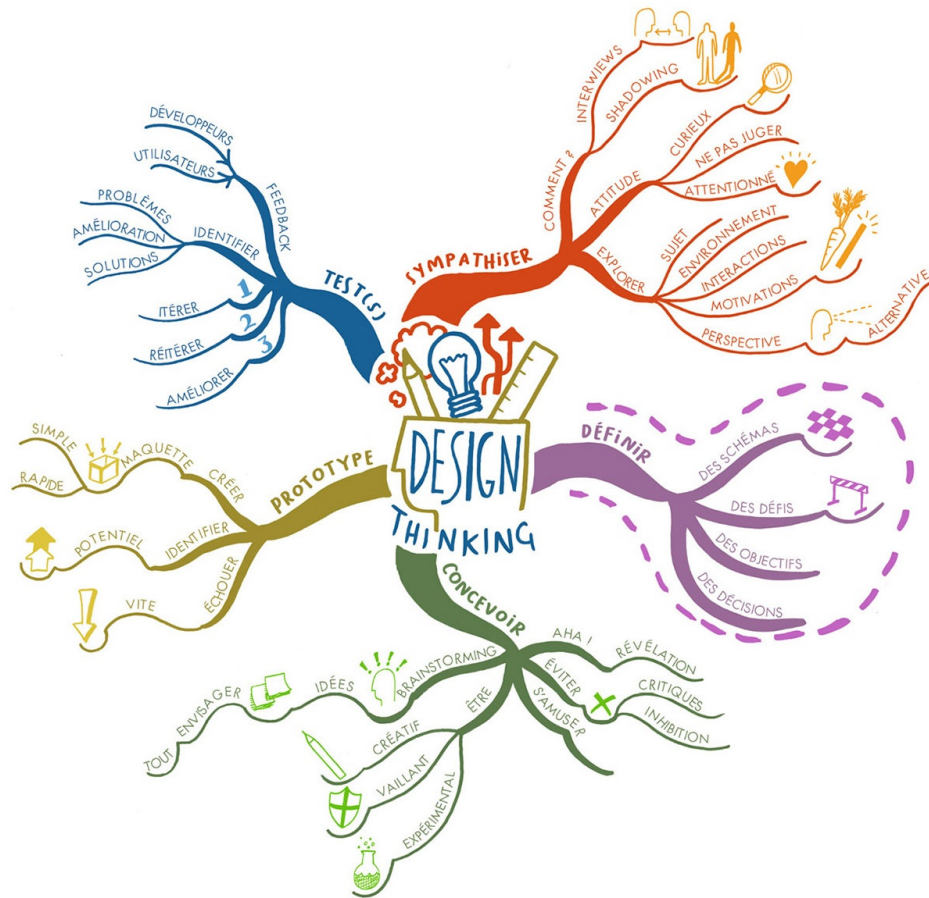
principes Prototype (concevoir un prototype) – rendre tangible Test (tester) – répéter

Elle s'applique à des systèmes, des procédures, des protocoles et des expériences de consommateurs. Au lieu de se concentrer sur la résolution de problèmes, c'est un processus orienté sur l'action qui cible la définition de résultats souhaitables et qui tient compte de l'empathie et des émotions. Il fait également appel à la logique, à l'imagination et à l'intuition. (Cela ne vous rappelle rien ?)

Cela consiste à réunir des idées jusqu'à la révélation de la voie à suivre pour aller de l'avant. Comme le Design Thinking nécessite de rendre des choses visibles et tangibles, le dessin est l'un des principaux outils pour l'ébauche d'idées, le partage, le dialogue et la communication. La carte mentale illustrée ci-contre explore l'application des principes de base du Design Thinking.

Vous ne serez sans doute nullement surpris d'apprendre que les cartes mentales jouent un rôle clé dans la méthode du Design Thinking. Après tout, une carte mentale repose sur l'imagination et l'accumulation d'idées rendues visibles sur la page. De plus, une carte mentale est un *design* : c'est la pensée rendue visible ! Les cartes mentales et minicartes mentales s'appliquent à tous les stades du processus de conception – du lancement d'une idée à sa concrétisation. Elles s'utilisent pour concevoir aussi bien un schéma de plantation dans un jardin qu'un projet d'expansion d'une entreprise en passant par votre vie rêvée.

**UNE CARTE HEURISTIQUE POUR APPLIQUER LES PRINCIPES DU DESIGN
THINKING**



MIND MAPPING AVANCÉ POUR LE BIEN-ÊTRE

Nous avons vu que les cartes mentales peuvent jouer le rôle de coach personnel (voir [ici](#)) en vous aidant à planifier un programme de remise en forme ou à manger sainement.

En plus de leur rôle de promotion du bien-être général, les cartes mentales ont révélé leur efficacité face à différents troubles, comme l'autisme et la dyslexie. Les autistes ont souvent des aptitudes visuelles élevées, ce qui signifie que les enfants autistes apprennent généralement mieux à l'aide de méthodes visuelles. Les cartes mentales sont non seulement très visuelles, mais elles encouragent une approche

d'apprentissage par l'action. Elles offrent une vue d'ensemble d'un sujet tout en soulignant les relations entre ses différents aspects. Les informations paraissent alors ordonnées, ce qui aide les élèves autistes à leur mémorisation. Pour les dyslexiques, la mémoire à court terme, la concentration et le séquençage d'informations peuvent poser des difficultés dans la vie quotidienne. Les cartes mentales les aideront à organiser et à assimiler les informations.

Chez les personnes dépressives et démotivées, une carte mentale pourra révéler les symptômes, définir des techniques et des stratégies pour faire face, tout en incluant des informations médicales utiles sur les causes biologiques. La carte heuristique est un plan d'action, mais aussi un outil de diagnostic. Le stress peut entraîner des oublis, des raideurs et un cercle vicieux d'angoisses. Les cartes mentales permettent de soulager le stress en évacuant les tensions. Lorsque le cerveau est moins stressé, le corps se détend, ce qui améliore les performances, ainsi que le bien-être mental et physique.

Les cartes mentales peuvent généralement s'employer pour améliorer notre compréhension d'un trouble et définir un plan de traitement efficace. Si, par exemple, vous créez une carte mentale pour gérer votre anxiété, vous pourriez commencer par une image centrale liée à vos émotions, puis créer des branches principales et des sous-branches liées aux aspects suivants :

- › Ce qui vous rend anxieux.
- › Comment l'anxiété affecte-t-elle votre vie ?
- › Choses contre-productives ou qui aggravent votre anxiété.
- › Activités qui vous aident à gérer.
- › Soutien apporté par votre famille, vos amis et des professionnels.

Les cartes mentales peuvent aussi aider les soignants. Par exemple, dans la prise de notes à propos d'aspects importants de la vie d'une personne, comme ses habitudes, les individus ou les événements qui ont marqué sa

vie. En plus de leur fonction sociale, les cartes mentales s'utilisent médicalement pour organiser la prise en charge et les plans de traitement.

L'HISTOIRE DE KATE SWAFFER

Lorsque le diagnostic de démence a été posé pour Kate Swaffer, âgée à l'époque de quarante-neuf ans, les médecins lui ont conseillé de quitter son emploi, de mettre de l'ordre dans ses affaires et de profiter au maximum du temps qui lui restait. À peine moins de dix ans plus tard, elle avait décroché deux licences, un master et elle préparait un doctorat.

Aujourd'hui, Kate est poète, écrivain et conférencière. Elle est connue dans le monde entier par des personnes souffrant de démence. En 2017, elle a été nommée Australienne de l'année pour l'Australie du Sud, et son phénoménal travail de lobbying continue à la faire connaître sur la scène internationale.

Kate soutient les prises en charge non médicamenteuses, et les cartes mentales occupent une place importante parmi ses remèdes. Elle a été initiée au Mind Mapping en 2007 par son mentor à l'université d'Australie du Sud. Sur son blog, elle explique qu'elle ne pourrait pas fonctionner aussi bien sans les cartes mentales « [...] parce qu'elles cartographient les choses visuellement et me permettent de trouver mon chemin ». Son histoire est un parfait exemple de la façon dont les cartes mentales peuvent aider une personne courageuse, comme Kate, à vivre une vie enrichissante, malgré un tel diagnostic.

Moyen de lutte contre la démence

En tant que réserves, voire entrepôts géants d'informations, les cartes mentales peuvent vous aider à vous défendre face à l'effet dévastateur de la démence. Elles peuvent être utilisées par toutes les personnes qui en souffrent, ainsi que par leurs soignants.

En 2010, le psychologue américain George Huba a été diagnostiqué comme souffrant d'une maladie neurodégénérative précoce incurable et

de démence. Ses médecins lui ont annoncé qu'il ne lui restait pas beaucoup de temps devant lui. Un an plus tard, il quittait son poste d'évaluateur des programmes de santé et de protection sociale. Pourtant, il n'avait nullement l'intention de se résigner. Au lieu de cela, il profita de son expérience professionnelle pour mettre au point des méthodes de réflexion visuelles pour les personnes souffrant de baisse de leurs facultés cognitives et souhaitant en minimiser l'impact sur leur avenir.

Le Dr Huba ne tarda pas à constater que la cartographie mentale constituait une méthode particulièrement efficace et bon marché pour organiser sa vie quotidienne et ses souvenirs, pour prendre des décisions et planifier son avenir. En se débarrassant de structures de phrases complexes et du besoin d'apprendre par cœur, les cartes mentales stimulent l'esprit dans l'instant présent. Aujourd'hui, George Huba tient un blog intitulé « Ma vie en tant qu'expérience cognitive et médicale permanente ». Il a de nombreux abonnés sur Twitter et a publié un fascicule intitulé *Mind Mapping, Cognitive Impairment, and Dementia* (Huba's Bolero). C'est un pionnier dans l'utilisation de cartes mentales comme outil pour freiner les effets du déclin cognitif.

Pour les personnes souffrant de démence, les cartes mentales constituent un outil de réflexion visuel qui les aide à se remémorer leurs souvenirs, à organiser leur quotidien et à bâtir des projets. Elles s'utilisent notamment pour définir des menus et s'habiller, pour se souvenir des médicaments à prendre, mais aussi comme agenda. Elles aident les malades à se souvenir de leurs rendez-vous médicaux et de leurs visiteurs. Certaines personnes atteintes de démence parviennent à s'exprimer plus facilement à l'aide d'images, de croquis et de griffonnage qu'avec des mots. Dans ce cas, la carte mentale les aidera à communiquer avec leurs proches et le personnel soignant.

Les cartes mentales aident les personnes souffrant de démence et leur entourage à profiter au maximum de l'instant présent.

MIND MAPPING AVANCÉ POUR LA MÉMOIRE

En 1991, Ray Keene et moi-même avons cofondé les Championnats du monde de la mémoire, un événement distinct des Championnats du monde de Mind Mapping, mais qui relève aussi du domaine des sports cérébraux et de ma spécialité, laquelle est de promouvoir et de développer la maîtrise des facultés mentales. Aujourd'hui, les concurrents sont originaires du monde entier ; c'est un événement véritablement multiculturel. Les Championnats regroupent une dizaine de disciplines dans lesquelles les participants mémorisent le plus d'informations possible dans un temps limité, comme l'ordre d'un jeu de cartes ou une longue séquence de nombres binaires.

Le champion du monde de la mémoire Dominic O'Brien a inscrit son nom dans le livre Guinness des records pour l'exploit qu'il a réalisé le 1^{er} mai 2002 en mémorisant une séquence aléatoire de 2 808 cartes à jouer après ne les avoir regardées qu'une seule fois. Comme il l'a expliqué précédemment dans ce chapitre (voir [ici](#)), les cartes mentales occupent une place importante dans sa boîte à outils.

Nous avons vu que les cartes mentales s'utilisent pour mémoriser des informations, mais aussi pour entraîner la mémoire en proposant au cerveau un exercice sain.

Une carte mentale du Mind Mapping

Cette magnifique carte mentale (voir [ici](#)) décrit le processus de Mind Mapping proprement dit. Elle a été créée par la Chinoise Liu Yan et lui a valu une médaille d'or bien méritée aux Championnats du monde de Mind Mapping, en 2016. Liu Yan a placé un portrait de moi comme image centrale et elle a dessiné des branches décrivant les aspects essentiels de la cartographie mentale, comme sa méthodologie, ses applications et les moyens grâce auxquels les cartes sont créées par le dessin, l'utilisation de la 3D et les [règles du Mind Mapping](#). La carte mentale de Liu Yan est imaginative, drôle, colorée, et c'est un plaisir pour les yeux. Elle est pleine de touches d'humour qui en facilitent la mémorisation.

JOINDRE LE GESTE À LA PAROLE

Le prochain exercice vous permettra de comprendre de quelle façon la cartographie mentale peut vous aider à lire plus vite, à mieux comprendre, à prendre des notes utiles et à vous donner une vue d'ensemble de ce que vous lisez – mais aussi à mémoriser ces informations.

- Choisissez un livre dans votre bibliothèque et ouvrez-le au hasard.
- Feuilletez-le jusqu'à ce que vous arriviez au prochain chapitre ou à la prochaine grande partie. Survolez le texte pour obtenir une vue d'ensemble de son contenu.
- Ensuite, dessinez un brouillon de carte mentale.
- Au besoin, relisez les [sept étapes du Mind Mapping](#) au chapitre 1, et les [règles du Mind Mapping](#) au chapitre 2.
- Relisez attentivement le passage et peaufinez votre carte mentale en vous référant au texte afin d'être certain d'avoir noté toutes les informations utiles.
- Fermez le livre.
- En ne vous servant que de votre carte mentale, restituez le sujet du texte avec le plus de détails possible.

La plupart des gens ont l'impression que la prise de notes ralentit leur lecture. C'est tout l'inverse avec les cartes mentales : lorsque votre carte mentale suit les mots-clés du texte, votre système visuel recherche, à la manière d'un détective, les éléments clés du contenu – formant immédiatement un réseau d'associations qui vous permettront de

comprendre ce que vous lisez. En peaufinant votre carte mentale, vous peaufinerez votre compréhension.

CRÉER DE LA MAGIE

Quand Liu Yan gagna les Championnats du monde de Mind Mapping, en 2016, j'ai été émerveillé par son travail. Elle était parvenue à créer ce que l'on ne pouvait que qualifier de chef-d'œuvre de Mind Mapping, dans un environnement pourtant soumis à une grande pression et dans un temps très limité. Je me souviens d'avoir dit au public : « Que vous soyez originaire de Chine ou d'ailleurs, apprenez le Mind Mapping tel que Miss Liu le pratique, parce qu'elle est certainement l'une des figures les plus éminentes dans ce domaine ! » Voici l'histoire de Liu Yan dans ses propres mots...

Je m'appelle Liu Yan et je viens de Beijing. J'enseigne le Mind Mapping en Chine depuis 2009. Je me suis intéressée à la cartographie mentale après avoir découvert un livre de Tony Buzan. Quand j'avais vingt-trois ans, j'ai dessiné une carte mentale géante (600 m²) qui a été étalée sur la montagne de Baiyun, à Guangzhou (Canton) lors des 19^e Championnats mondiaux de la mémoire, en 2009.

J'ai rencontré M. Buzan pour la première fois en 2011, lors d'une conférence. Comme je faisais partie du public, je n'ai pas pu lui parler. Toutefois, à la fin de son discours, j'ai réussi à aller jusqu'à la scène, ma carte mentale à la main, même si on a essayé de m'en empêcher. M. Buzan a fait preuve d'une grande générosité en me donnant patiemment des conseils. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de consacrer ma carrière professionnelle – et toute ma vie d'ailleurs – à la transmission de cet outil magique.

transmettant l'art du Mind Mapping aux futures générations et j'ai écrit deux ouvrages à ce sujet : l'un est une introduction au Mind Mapping et l'autre établit le lien entre les cartes mentales et les anciens principes du Tao-te-Ching (ou Dao de Jing). Le 12 décembre 2016, j'ai participé aux Championnats du monde de Mind Mapping, à Singapour. Après une rude compétition durant laquelle je participais à trois jeux par jour, j'ai battu le record avec le score de 92,5 dans une épreuve de lecture rapide d'articles de magazine et de présentation de leurs informations sous forme de cartes mentales. J'ai également fixé de nouveaux records pour les deux autres épreuves en consacrant en moyenne une demi-heure à chacune. Quand M. Tony Buzan déclara : « La gagnante de la médaille d'or des Championnats du monde de Mind Mapping pour cette année est Liu Yan », je me suis mise à pleurer. Cette récompense est la meilleure reconnaissance que je n'ai jamais osé espérer obtenir, à la fois pour moi-même et pour mes chers élèves.

Pour l'avenir, mon rêve serait d'aider de plus en plus de gens à bénéficier de cet outil magique. J'ai l'intention de me consacrer au Mind Mapping, et l'avenir paraît radieux !

J'espère que vous serez à la fois enthousiaste et intrigué par les possibilités que vous offrent les cartes mentales dans tous les domaines de l'existence. Des premiers croquis dessinés sur une feuille de papier A4 aux cartes mentales géantes qui couvrent des flancs de montagne, il n'y a littéralement pas de limites aux cartes heuristiques et à leurs applications.

1. Carte mentale traduite avec l'aimable autorisation de Dominic O'Brien.

Et après ?

La carte mentale évolue. Cela ne devrait pas vous surprendre puisqu'une carte heuristique reflète les processus de pensée du cerveau humain et que cet organe est inévitablement sujet aux principes de l'évolution.

Au chapitre 1, nous avons vu que la carte mentale s'insère dans la trajectoire de l'histoire et prend place dans un enchaînement d'événements déclenchés par les marques gravées par les artistes de l'âge de pierre il y a des millénaires. Nous pouvons désormais externaliser manuellement les cartes heuristiques qui existent biologiquement au sein de nous, dans le tissu même de notre être, dans les connexions de nos neurones. Par le dessin, l'écriture et la création de traces, la carte heuristique a jailli de notre cerveau pour se répandre sur la page.

Toutefois, à notre époque, dans tous les domaines, l'équilibre semble passer du « fait main » au « généré par ordinateur », et les spécialistes étudient l'influence de l'évolution des technologies modernes sur notre esprit et nos processus de pensée.

Je suis curieux de savoir ce que l'avenir nous dira – et de découvrir les rôles que le Mind Mapping jouera dans un monde où l'intelligence humaine (HI) se mesurera de plus en plus à l'intelligence artificielle (AI).

Passage au numérique

J'ai du mal à croire que cela fait plus de dix ans que je me suis associé à Chris Griffiths pour créer le premier logiciel de Mind Mapping, iMindMap. Entrepreneur de renom qui a vendu sa première entreprise à l'âge de

vingt-six ans, Chris Griffiths est le fondateur de la société OpenGenius, qui développa iMindMap. Le logiciel est aujourd'hui utilisé par plus d'un million de personnes dans le monde. Ensemble, nous avons conçu un logiciel qui reflète la nature organique du cerveau et l'interaction de nos processus de pensée – tout en obéissant aux règles du Mind Mapping.

Malheureusement, beaucoup d'autres applications et logiciels qui prétendent être des outils de Mind Mapping ne respectent pas ces règles. Dans ces cas-là, le logiciel génère souvent des cartes conceptuelles dans lesquelles, par exemple, l'utilisation des couleurs est facultative et où il y a plusieurs idées « centrales » ; ou bien, plusieurs mots ou phrases sont inscrits dans des blocs et placés le long des branches. Dans ce type de diagramme, les branches ne sont pas toujours connectées, différenciées ou organisées hiérarchiquement.

Cela vaut toujours la peine de vérifier et de comparer la matrice des règles du Mind Mapping avec la minimatrice des programmes qui prétendent comporter des fonctions de Mind Mapping. Si les deux ne correspondent pas, le programme ne créera pas de véritable carte heuristique. Comme nous l'avons vu, les règles du Mind Mapping sont basées sur des principes psychologiques clairs, ce qui signifie que plus un individu s'en écarte, moins le diagramme qui en résulte sera efficace.

Les avantages du Mind Mapping numérique

En suivant les règles du Mind Mapping, le logiciel iMindMap génère d'authentiques cartes mentales – créant les conditions nécessaires à une réflexion productive, à la créativité et à une excellente restitution. Le programme s'est révélé un outil particulièrement efficace pour le brainstorming, les négociations, la prise de notes, la création de présentations et le développement de stratégie.

Parmi les avantages des cartes heuristiques créées sur ordinateur, il faut citer les aspects suivants :

- Elles peuvent être corrigées au besoin.
- Elles peuvent être sauvegardées numériquement.
- Leur clarté en facilite la lecture.
- Elles peuvent être liées à d'autres médias.
- Elles facilitent l'analyse post-traitement (par exemple, en revenant sur les étapes).
- Elles sont simples à générer à l'aide des outils de dessin inclus.

L'un des bonus indéniables du Mind Mapping numérique est évidemment la vitesse et la facilité avec lesquelles des documents propres et nets peuvent être partagés électroniquement entre collègues – et même annotés par eux, ce qui encourage la collaboration au sein des équipes.

Perspectives d'évolution

Comme ses homologues humains, iMindMap continue à évoluer avec le temps et au fil de l'émergence de nouvelles technologies. Pourtant, malgré toutes ses avancées ces dernières années, je pense que nous n'en sommes encore qu'aux débuts des aventures numériques de la cartographie mentale.

Lois des robots et règles du Mind Mapping

En 1950, l'écrivain américain de science-fiction Isaac Asimov publia un recueil de nouvelles intitulé *Les Robots (I, Robot)*. Dans sa nouvelle écrite en 1942, « Cercle vicieux » (« Run Around »), il expose pour la première fois les « trois lois de la robotique » : 1. Un robot ne peut porter atteinte à un être humain, ni, en restant passif, permettre qu'un être humain soit exposé au danger ; 2. Un robot doit obéir aux ordres qui lui sont donnés

par un être humain, sauf si de tels ordres entrent en conflit avec la première loi ; 3. Un robot doit protéger son existence tant que cette protection n'entre pas en conflit avec la première ou la deuxième loi.

Aujourd'hui, certains affirment que nous en sommes arrivés au point où il est grand temps de mettre en place des lois applicables aux robots – en instaurant une sorte de « Dix Commandements pour l'IA » si vous préférez. À première vue, leurs craintes peuvent paraître justifiées : en juin 2017, Ahmed Elgammal, Bingchen Liu, Mohamed Elhoseiny et Marian Mazzone – chercheurs au laboratoire d'art et d'intelligence artificielle de l'université Rutgers – publièrent un article dans lequel ils partagent leurs découvertes. L'équipe a réalisé une expérience dans laquelle un nouveau système informatique a généré des œuvres d'art exposées à Art Basel 2016, où elles ont été appréciées par de nombreuses personnes qui pensaient qu'elles avaient été créées par l'homme !

Même si je peux me tromper, je pense que tout le battage autour de l'IA n'est pas encore d'actualité et j'aurais davantage tendance à partager le point de vue du professeur Gary Marcus, un psychologue américain qui s'intéresse au langage, à la biologie et à l'esprit. Dans un article paru dans le *New York Times* le 29 juillet 2017 et intitulé « L'intelligence artificielle s'est embourbée. Voici comment la faire avancer » (« Artificial Intelligence Is Stuck. Here's How to Move It Forward »), il écrit que les systèmes d'IA ont du mal à faire face au monde réel et il affirme que nous avons besoin d'un nouveau paradigme d'IA, qui mettrait les connaissances « descendantes » et « ascendantes » sur un pied d'égalité. Il définit la connaissance ascendante comme une sorte d'information brute que nous obtenons directement de nos sens, tandis que la connaissance descendante comprend des modèles cognitifs du monde et la manière dont ils fonctionnent. Actuellement, l'IA fonctionne principalement avec la connaissance descendante plutôt qu'avec les stimuli sensoriels. Selon Gary Marcus, les deux formes de connaissances doivent être intégrées si les systèmes d'IA veulent être plus que des réceptacles passifs d'information.

Les ordinateurs actuels n'ont pas conscience de ce qu'ils font ; ils n'ont pas de véritable conscience, donc leurs capacités sont conditionnées par l'habilité de leurs programmeurs. Pour l'instant, ils n'ont pas de conscience cognitive.

J'ai mentionné précédemment que je suis curieux de savoir ce que l'avenir réserve aux cartes heuristiques. Nombreux sont ceux qui pensent que le monde sera inévitablement retenu en otage par la montée inexorable de l'IA (pensez aux films *Terminator*). Toutefois, je ne suis pas convaincu que les robots puissent se rapprocher de la complexité organique du cerveau humain. Nous avons déjà développé d'habiles logiciels de Mind Mapping qui peuvent être utilisés pour créer de surprenantes présentations, mais il reste encore à développer une IA capable de créer des cartes mentales en utilisant les associations et l'imagination de façon significative – sans parler de le faire tout en étant consciente qu'elle est en train de le faire. Aujourd'hui, même les « super robots » ne sont pas capables de clairvoyance et s'étalent de tout leur long quand ils ne voient pas une marche !

Au lieu de créer de nouvelles lois applicables aux robots, j'aimerais voir l'évolution de l'IA qui est capable de maîtriser consciemment les règles du Mind Mapping, car je pense que cela représente un véritable défi qui, s'il était réalisé, serait une incroyable prouesse. Comme nous l'avons vu, grâce à l'utilisation de l'imagination, de la logique, des associations et de l'interprétation individuelle du monde, les règles du Mind Mapping sont inextricablement liées aux principes fondamentaux de la bonne pensée. Même si iMindMap a déjà beaucoup progressé et qu'il continue à évoluer, je n'ai pas encore rencontré de robot qui soit capable de créer une carte mentale sans intervention humaine.

Je pense sincèrement que la capacité de
créer une carte mentale pourrait servir de

Une conversation provocatrice

Mes conversations avec le maître polonais du Mind Mapping Marek Kasperski sont toujours pour moi une grande source d'inspiration et d'enthousiasme à propos des possibilités de ce fantastique outil de réflexion. Nous avons récemment discuté du Mind Mapping numérique et de l'IA, et Marek me fit une révélation surprenante.

« La première fois que j'ai examiné iMindMap, le logiciel m'a beaucoup plu, mais, pour être honnête, je trouvais qu'il y manquait quelque chose, confessa-t-il. Le principe est excellent, mais le logiciel lui-même est bidimensionnel – il est très plat. Dans notre univers, peu de choses sont aussi plates ; tout est tridimensionnel. »

Je voyais bien où il voulait en venir.

Marek poursuivit : « J'ai commencé à réfléchir au fait qu'un thème central, c'est comme tenir le cerveau de quelqu'un dans sa main. C'est tridimensionnel : je peux le faire tourner et le regarder sous différents angles. Ensuite, j'ai imaginé les branches des thèmes principaux qui en sortaient comme des vrilles. Non pas de façon bidimensionnelle, comme elles le sont dans une iMindMap, mais tridimensionnelle. J'aimerais beaucoup voir un programme informatique en 3D, dans lequel il serait possible de faire tourner une carte heuristique. Cela me fait penser aux éruptions solaires à la surface du soleil. Elles ne bougent pas dans une direction seulement ; elles s'approchent ; elles s'éloignent. S'il était possible de faire tourner cette carte mentale, vous pourriez l'admirer sous toutes ses coutures – comme le jeu d'échecs tridimensionnel auquel joue Spock dans Star Trek. »

Il continua à me faire part de ses réflexions sur les avantages du développement de logiciels de Mind Mapping entièrement 3D qui s'utiliseraient sur un écran ou sur une tablette et que l'on ferait tourner du doigt pour mieux comprendre le potentiel spatial d'une carte heuristique dont toutes les branches pousseraient à 360 degrés.

Nous travaillons actuellement sur une version 3D du logiciel iMindMap qui offre des possibilités infinies.

L'IA est souvent envisagée comme un jeu de chiffres ; de gros chiffres évidemment. Même quelque chose d'aussi évident de prime abord qu'une partie d'échecs peut impliquer 10 puissances 70 mouvements possibles (ce qui correspond au chiffre 10 suivi de 70 zéros), c'est pourquoi il fallut des décennies et des milliards de dollars à IBM pour développer son superordinateur, nommé Deep Blue, capable de battre le champion du monde d'échecs de l'époque, Garry Kasparov, en 1997.

Une autre difficulté à laquelle s'est heurtée l'IA avait la forme du jeu de go, un jeu de plateau de stratégie abstraite. Rares étaient ceux qui pensaient l'IA capable de maîtriser le go, car, dans ce jeu, il y a 10 puissances 170 mouvements possibles. Sa complexité est phénoménale. Toutefois, le chercheur britannique en IA Demis Hassabis était déterminé à relever le défi. En plus d'être chercheur, neuroscientifique et développeur de jeux vidéo, il pratique le MindMapping et a remporté deux fois le Decamentathlon, un événement de sport cérébral multidisciplinaire. Il est aussi le cofondateur de DeepMind, une société dédiée à repousser les frontières des technologies de l'IA. Bien que cela ait pris du temps, DeepMind a réussi à développer, avec le soutien du géant de l'Internet Google, un programme d'IA nommé AlphaGo qui, en 2014, se révéla capable de battre un champion mondial de go.

Puisque l'IA a battu les deux meilleurs athlètes dans le domaine des sports cérébraux, certains pensent qu'elle va bientôt nous remplacer. Mais revenons à ces jeux de chiffres quelques instants. La carte heuristique a

des branches (BOI) qui rayonnent à partir de son centre. Des branches poussent depuis chaque branche principale et depuis chacune de ces branches d'autres branches peuvent surgir... La question est de savoir combien de branches possibles peuvent pousser en théorie depuis une branche – évidemment, la réponse tend vers l'infini. Même en deux dimensions, la portée potentielle d'une carte mentale est incalculable.

Donc, plutôt que de nous concentrer sur le développement de logiciels de Mind Mapping, nous pourrions examiner la question sous un autre angle. Au lieu d'utiliser des technologies numériques pour repousser les possibilités de la cartographie mentale, cette dernière pourrait être un moyen de repousser les limites mêmes de l'IA.

Durant ma conversation avec Marek, j'ai présenté ma vision de l'avenir du Mind Mapping, qui implique d'instaurer un nouveau trophée de plusieurs millions de dollars pour un logiciel d'IA, de la même façon qu'il existe des récompenses pour le développement de l'IA dans le domaine des sports cérébraux, comme les échecs.

Ce prix, qui serait sponsorisé par des pionniers de l'IA – de la même façon que Deep Blue a été créé par IBM et DeepMind soutenu par Google –, pourrait être décerné au premier programme ou superordinateur d'IA capable de suivre les règles du Mind Mapping afin de créer sa propre carte mentale autogénérée. De plus, le programme pourrait reproduire la façon dont les humains sont capables de maîtriser et d'appliquer la cartographie mentale dans des applications pratiques. Ce programme révolutionnaire pourrait :

- Créer des centaines de cartes mentales de différentes formes et avec des images différentes.
- Comprendre les cartes mentales qu'il génère.
- Démontrer qu'il peut réfléchir.
- Communiquer les idées présentées dans la carte heuristique, les exprimer dans différentes langues ou employer d'autres mots qui

dirigent l'intelligence d'écoute vers le même but, de la même façon qu'un pratiquant humain peut communiquer des informations présentées sous la forme d'une carte heuristique.

- Exprimer les idées dans la carte heuristique en les traduisant en art, sculpture ou musique de la même façon que les « vraies gens » peuvent utiliser les cartes mentales pour inspirer leurs œuvres créatives.

Cette idée fit sourire Marek, qui me rappela qu'à ce stade de l'histoire de l'IA, même un robot censé être sophistiqué est essentiellement un appareil qui imite la nature de telle façon qu'il vous fait croire qu'il a une pensée autonome, alors qu'en fait, il n'en est rien. C'est simplement un système traitant des nombres binaires : des uns et des zéros, « oui » et « non », l'un ou l'autre. Mais il ne réfléchit pas : il réagit et il calcule – mais il ne pense pas. D'ailleurs, il n'a pas non plus de sentiments.

Je suis d'accord avec les observations de Marek et je lui fis remarquer qu'après avoir perdu contre Deep Blue, Garry Kasparov observa qu'au lieu d'être déçu du résultat, il était davantage attristé par le fait que même si la pauvre machine avait battu le plus grand joueur mondial d'échecs, elle n'avait pas la moindre idée de ce qu'elle faisait et ne savait même pas qu'elle avait gagné.

Elle ne pouvait d'ailleurs pas non plus faire ce que ferait ensuite celui qui, à l'époque, était champion du monde d'échecs : Deep Blue ne pouvait pas se préparer un bon dîner, écouter son entourage, rire, pleurer et se souvenir, tout en se remémorant simultanément tous les coups de la partie. Contrairement à lui, il n'avait pas vécu les moindres millisecondes de la partie.

En l'état actuel, il semblerait que l'élément humain resterait un composant essentiel du Mind Mapping dans un proche avenir. Mais si la technique pouvait être utilisée dans le développement pratique de l'IA – pour en étendre les possibilités et la défier –, imaginez à quel point ce serait merveilleux. Et si le Mind Mapping peut le faire pour l'IA, imaginez de

quelle façon cette pratique peut améliorer votre propre vie. En tant qu'être humain, vous êtes un super bioordinateur, et votre potentiel est incroyable.

Votre avenir

Lors de la publication de mon livre *Use Your Head*, par la BBC, j'ai été convoqué dans le bureau de l'éditeur, qui m'accueillit avec un sourire embarrassé. « J'ai une confession à vous faire : votre livre semble disparaître de nos étagères plus rapidement que tous les autres. Non seulement il se vend comme des petits pains, mais les exemplaires disparaissent dès qu'ils nous sont livrés depuis l'entrepôt ! »

Cela m'a fait rire, car j'étais ravi à la pensée que mon livre disparaisse et que le personnel en rapporte des exemplaires chez lui pour apprendre à utiliser sa tête et booster ses capacités cérébrales.

Toutefois, au fil des ans, des individus se sont approprié le Mind Mapping de façons qui n'étaient pas toujours aussi inoffensives. Être témoin du détournement et de la mésinterprétation de la cartographie mentale m'a un peu fait l'effet de voyager dans une diligence braquée par un bandit de grand chemin ; puis de voir un précieux trésor être emporté et enterré dans les bois, où il ne pourrait plus servir à personne.

Mon principal souci – et l'une de mes motivations pour écrire ce livre – est de veiller à ce que l'intégrité de cet étonnant outil de réflexion ne soit ni perdue ni compromise, et qu'il continue à aider des millions de gens dans le monde aujourd'hui et à l'avenir. Ayant consacré ma vie d'adulte à l'enseignement et au partage du Mind Mapping, je souhaite que ce livre montre à tous ce qu'est vraiment une carte heuristique, son évolution et la façon dont elle peut nous aider individuellement ; et qu'il renforcera le fait que les règles ont un but et qu'elles ont été définies pour une bonne raison parce qu'elles sont essentielles pour la bonne pensée.

Quelles que soient les circonstances, les difficultés auxquelles vous êtes confronté, quels que soient vos espoirs et vos ambitions, vous trouverez dans ce livre des techniques et des conseils qui vous permettront de devenir un véritable maître en Mind Mapping. Je suis convaincu qu'une fois que vous aurez réalisé les exercices de ce livre et que vous maîtriserez l'art du Mind Mapping, vous serez en bonne voie de maîtriser l'art de la vie.

Embarquez pour la dernière étape de votre aventure de Mind Mapping en créant une carte heuristique pour changer de vie. Servez-vous de tout ce que vous avez appris jusqu'ici pour dépasser vos circonstances présentes, exprimer vos rêves et découvrir de nouvelles façons de les réaliser. Lorsque vous commencerez, rien ne pourra plus vous arrêter...

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter beaucoup de succès et de bonheur grâce à l'outil de réflexion le plus puissant au monde.

Bienvenue
dans la grande famille
mondiale
du Mind Mapping !

RESSOURCES

Tony Buzan – Inventeur du Mind Mapping

www.tonybuzan.com

Bienvenue dans l'univers de Tony Buzan, l'inventeur du Mind Mapping – l'outil de réflexion le plus puissant au monde. Vous en apprendrez davantage sur Tony Buzan et sur les pouvoirs du Mind Mapping, sur la mémoire et la lecture rapide, entre autres ressources utiles.

iMindMap

www.imindmap.com

iMindMap est le premier logiciel de Mind Mapping, de brainstorming et de planification de projets. Il vous permet de travailler de façon créative à l'aide de ses cinq vues (capture rapide, brainstorming, carte mentale et carte temporelle) grâce auxquelles vous pourrez saisir, organiser, développer, appliquer et lancer vos idées. Le logiciel est utilisé par de grandes entreprises internationales comme Disney, la BBC, la Nasa, Intel et Microsoft.

Championnats du monde de la mémoire

www.worldmemorychampionships.com

Fondée par Tony Buzan et Raymond Keene en 1991, à l'occasion de l'organisation des tout premiers Championnats du monde de la mémoire, cette compétition réunit des athlètes de la mémoire du monde entier, qui s'affrontent dans dix disciplines.

Conseil mondial du Mind Mapping (World Mind Mapping Council)

www.worldmindmappingcouncil.com

Fondé par Phil Chambers et Tony Buzan, le Conseil mondial du Mind Mapping se consacre à la promotion de l'enseignement de la technique dans le monde entier, ainsi qu'au développement de la maîtrise des facultés mentales.

Ouvrages cités

Collins, Allan M. et Quillian, M. Ross, « Retrieval Time From Semantic Memory », dans *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, Elsevier, volume VIII, 1969.

Elgammal, Ahmed ; Liu, Bingchen ; Elhoseiny, Mohamed et Mazzone, Marian, « CAN : Creative Adversarial Networks, Generating “Art” by Learning About Styles and Deviating from Style Norms » (disponible en ligne), juin 2017.

Farrand, Paul ; Hussain, Fearzana et Hennessy, Enid, « The Efficacy of the “Mind Map” Study Technique » (disponible en ligne), 2002.

Haber, Ralph, « How We Remember What We See », *Scientific American*, mai 1970.

Huba, George, *Mind Mapping, Cognitive Impairment, and Dementia* (Huba's Bolero, disponible en ligne), 2015.

Marcus, Gary, « Artificial Intelligence is Stuck. Here's How to Move It Forward », *New York Times*, 29 juillet 2017.

Restorff, Hedwig von, « The Effects of Field Formation in the Trace Field », 1933.

Toi, H., « Research on How Mind Map Improves Memory », présenté à la Conférence internationale sur la pensée, Kuala Lumpur, 2009.

REMERCIEMENTS

L'éditeur aimerait remercier Sue Lascelles pour son aide précieuse à la création de ce livre.

L'éditeur aimerait remercier les pratiquants du Mind Mapping et les banques d'images pour lui avoir donné l'autorisation de reproduire leurs documents. L'éditeur a fait tout son possible pour retrouver les détenteurs des copyrights. Toutefois, dans l'éventualité où une personne aurait été oubliée, nous lui présentons toutes nos excuses et nous remédierons à cet oubli dans la prochaine édition. Le copyright de toutes les cartes heuristiques reste la propriété de leurs créateurs énumérés ci-dessous :



CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Pages 29, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 58 Shutterstock ;
page 116 Mind Map par Marek Kasperski ; page 124 Mind Map par Phil
Chambers ; page 145 Mind Map par Richard Lin ; page 171 Mind Map par
Dominic O'Brien ; page 187 Mind Map par Maneesh Dutt ; page 188
Manahel Thabet ; page 189 Manahel Thabet ; page 192 Mind Map par
Raymond Keene ; page 207 Mind Map par Liu Yan.

ALISIO

Les éditions Alisio, des livres pour réussir !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres des **éditions Alisio** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

Découvrez également toujours plus d'actualités et d'infos autour des livres Alisio sur notre blog : <http://alisio.fr> et la page **Facebook « Alisio »**.

*Alisio est une marque des **éditions Leduc.s**.*

Les éditions Leduc.s

29, boulevard Raspail

75007 Paris

info@editionsleduc.com



Retour à la [première page](#).

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)